

Зеленая МАГИЯ

Сезонные
ритуалы,
зельетворчество,
алхимия трав



Гейл Бусси

SHOUT **IT**
SHARE



Annotation

Гейл Бусси – писательница, художница, профессиональный повар и ведьма домашнего очага. Она живет в деревянном домике у океана на побережье Африки, изучает цветочную терапию, травничество и каждый день творит природную магию. В этой книге она рассказывает о практиках осознанности и любви к волшебному миру природы, а также к себе как части этого огромного прекрасного мира. Книга расскажет о том, как собирать и выращивать цветы и травы, готовить из них изысканные блюда и напитки, варить волшебные зелья, смешивать эфирные масла, проводить несложные ритуалы и по-новому заботиться о своем доме, об уюте, гармонии и о себе: о красоте и совершенстве души и тела. На русском языке публикуется впервые.

- Гейл Бусси



- Предисловие

- Весна. Сотворение и обновление



- Открытое сердце

- Зельетворчество

- Процветание

- Садовничество

- Кухня травника

- Лето. Изобилие и страсть



- Открытое сердце

- Зельетворчество

- Процветание

- Садовничество

- Кухня травника

- Осень. Урожай и праздники



- Открытое сердце

- Зельетворчество

- Процветание

- Садовничество

- Кухня травника

- Зима. Покой и размышления



- Открытое сердце

- Зельетворчество
- Процветание
- Садовничество
- Кухня травника

- Послесловие
- Приложение А
- Приложение В
- Приложение С
- Алфавитный указатель рецептов
- Рекомендованное чтение
- Над книгой работали

- notes

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

Гейл Бусси

**Зеленая магия. Сезонные ритуалы,
зельетворчество, алхимия трав**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Translated from Enchanted Herbal: Connect to Nature & Celebrate the Seasons Published by Llewellyn Publications

Copyright © 2020 Gail Bussi

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022



Эта книга
с любовью
посвящается всем,
кто научился жить
на нашей прекрасной
земле с чувством,
благодарностью
и мудростью

Предисловие



Алхимия в древности считалась искусством превращения основных металлов в чистое золото. Однако я считаю, что нам, где бы мы ни находились и кем бы ни были, доступен более простой и понятный вид алхимии – зеленая алхимия. Она использует природу и ее силу, чтобы обратить наши «основные металлы» – страх, болезни, гнев, чувство утраты и стресс – в чистое «золото»: в себя истинных.

Очаровавшись волшебством трав, мы приоткрываем дверь в золотистую безмятежность. С его помощью мы научимся не только развивать окружающий мир во всех его проявлениях, но и заботиться о себе. Это жизненно важно для каждого. Без искренней любви к себе мы не сможем полноценно раскрыться перед другими и перед жизнью как таковой – будь это жизнь человека, растения или животного. Естественность – ключ к здоровью и целостности. А познав свое естество, мы сможем без страха и сомнений предложить его всему, что нас окружает, – как истинный дар.

Для каждого травничество может иметь разное значение – в зависимости от происхождения, духовных воззрений, верований и многого другого. Лечебное травничество – и это многие знают – помогает исцелять тело и дух с помощью натуральных лечебных средств и энергии растений. Однако меня часто спрашивают, что я подразумеваю под *волшебным* травничеством, или зеленой магией.

Если просто, то я верю, что можно использовать силу растений, трав, цветов и деревьев, чтобы помочь себе не только на физическом, но и на *всех возможных* уровнях бытия. Волшебные свойства трав безграничны; они станут полезными буквально в

каждом мгновении жизни – на кухне, в ванной, в саду или во время прогулки по лесу. Если открыться окружающей зеленой магии и научиться с ней работать, мы сможем стать безграничными творцами: создавать просто и от души, выращивать, пожинать, лелеять. Я буду рада всем, кто отправится со мной в прекрасное путешествие по временам года. Все, что от вас потребуется, – оставаться собой. А земля с ее дарами, теплом и безусловной любовью и принятием уже ждет вас.

Я выросла в 1960-х и была «дитя цветов» уже с рождения. Часами пропадала в чудесном мамином розарии и любила бродить часами под ночным и лазурным африканским небом, вдыхая пьянящий аромат жасмина, что цветет только после заката. Возможно, уже тогда я предощущала путь, на который однажды встану. Ныне меня порой называют зеленой ведуньей, и я горжусь этим прозвищем, хотя не люблю ярлыки – считаю их ограничивающими и даже предосудительными. В целом я предпочитаю термин «ведьма домашнего очага» (впервые услышала его несколько лет назад, когда жила в Англии). Так можно называть всех, кто ощущает тесную связь с землей и ее дарами, использует их для приготовления вкуснейших блюд, лечебных снадобий и в других видах традиционной зеленой магии. Я считаю, что становление на путь зеленой ведуньи – это, возможно, самое лучшее и самое сакральное решение из возможных. Потому что жить, ощущая волшебство на каждом уровне бытия, – прекрасно.

Мою взрослую жизнь – как и жизнь многих – определяли работа и семейные обязанности. На протяжении многих лет я переезжала из одной страны в другую, и однажды жизнь довольно громко воззвала к моему пробуждению. В тот период – он и без этого был сложным и травматичным – я потеряла несколько очень близких людей. Однако дорога всегда ведет туда, где мы должны оказаться. Оглядываясь на те события, я понимаю, что меня словно *пересадили*, дав шанс прорасти в новой почве, более питательной и богатой для сердца, души и тела.

Моим новым путешествием стало изучение комплексного лечения травами и знакомство с цветочной терапией (к тому же я давно проявляла интерес к этим темам). Я переехала в городок на побережье океана и поселилась в деревянном домике посреди леса, в окружении небольших озер, деревьев и бесконечных птичьих трелей. Теперь я живу, рисую и творю, посвятив себя простой естественной жизни и цветочно-травяной магии. Каждый новый день напоминает мне о том, *что* я узнала еще в раннем детстве, когда искала божьих коровок в мамином розарии: жизнь прекрасна и хрупка. Она – величайший и ценнейший дар, и ее

следует принять полностью. Такой, какая она есть.

На мой взгляд, дары матери-земли могут принимать любые, самые удивительные и потрясающие формы. Но истинное волшебство начинается тогда, когда мы учимся эти дары замечать и пользоваться ими.

Благодать. Здоровье. Развитие. Творчество. Умение отпускать. В глубине души мы храним древнее знание о возможностях этой магии, хотя наш жизненный путь, петляющий и порой превратный, часто вынуждает отстраниться от зеленых тайн. Но зато *они* никогда не забывают о нас и терпеливо ждут, когда мы вернемся в сад своего сердца, чтобы снова обнаружить в нем те радость, невинность и свет, что вообще-то всегда там росли.

Как пользоваться этой книгой

«Зеленая магия» следует за естественным годовым ритмом и сменой сезонов, подмечая, как они связаны с нашим физическим и духовным состоянием и как на него влияют. Каждое время года приносит свои дары, уроки, возможности, порой даже проблемы, но я верю, что природа предлагает и способы им противостоять – нужно лишь быть открытыми для контакта с ней. Каждый день. В любой месяц.

Каждый раздел книги посвящен урокам, идеям и эмоциям, переплетенным с определенным временем года. Данный текст не предписание. Ваше восприятие сезонов может отличаться – возможно, в силу прошлого опыта или особенностей характера. Поэтому советую воспринять эту книгу как трамплин для прыжка в собственное увлекательное занятие натуральной магией. По той же причине крайне рекомендую вести несколько дневников или записывать свой путь на протяжении всего года, поскольку у вас наверняка появятся собственные ритуалы, рецепты и поводы для празднования, которые вы захотите помнить и ценить!



Весна: сотворение и обновление.



Лето: изобилие и страсть.



Осень: урожай и праздники.



Зима: покой и размышления.

Каждый раздел, посвященный тому или иному времени года, поделен на следующие главки:

 **«Открытое сердце»:** размышления, несложные ритуалы и практики в ритме этого времени года.

 **«Зельетворчество»:** простые зелья для тела и красоты, а также заметки по созданию природного уюта.

 **«Процветание»:** идеи для натуральной терапии и заботы о теле и душе.

 **«Садовничество»:** рекомендации по посадке, выращиванию и сбору целебных трав и ароматных растений и прочие советы о садовой магии.

 **«Кухня травника»:** сезонные рецепты вкусных блюд с целебными травами, цветами и специями.



Важные замечания

• Все предложенные здесь лечебные средства предназначены только для небольших трудностей со здоровьем. В случае серьезных проблем или экстренных ситуаций следует немедленно обратиться к врачу. Вы принимаете на себя ответственность за риск приготовления и использования всех описанных здесь целительных средств и рецептов.

• Беременным и кормящим, а также младенцам и малышам цветочные средства и средства из лекарственных трав следует готовить и применять с особой осторожностью. Проконсультируйтесь с врачом или акушеркой, прежде чем

использовать натуральную магию, особенно содержащую эфирные масла. Некоторые из них противопоказаны во время беременности: перечная мята, корица, можжевельник, розмарин, душица обыкновенная, чабрец, клевер и шалфей.

• Если у вас чувствительная кожа или склонность к любому виду аллергии, будет разумно до использования любой продукции домашнего приготовления (особенно с эфирными маслами) нанести небольшое количество средства на кожу и подождать сутки, чтобы определить наличие или отсутствие реакции. Если появятся покраснение, зуд или раздражение, пользоваться средством не нужно.

• Цитрусовые и бергамотовое эфирные масла чувствительны к свету, так что лучше не наносить их перед выходом на солнце.

• Эфирные масла ни в коем случае нельзя употреблять внутрь – если только это не рекомендовано практикующим врачом и не выполняется под его присмотром.

• Рецепты и лечебные средства, описанные в книге, составлены преимущественно из простых целебных трав и базовых ингредиентов, которые наверняка легко найдутся (но, возможно, придется докупить эфирные масла). Я уверена, что практическая магия не требует несчетного числа эзотерических (и дорогих) ингредиентов.

• Удивительную часть этого волшебного пути занимает выращивание собственных целебных трав, даже если у вас, как и у меня, для этого мало места. К счастью, у нас есть несколько рынков органической и фермерской продукции, так что я могу покупать целебные травы, которые не могу вырастить сама, а также специи и прочее необходимое. Обычно я использую их свежими, но иногда, с учетом времени года, пригодятся и сушеные. Петрушка, шнитт-лук и кориандр сушатся плохо и обычно превращаются в горстку зеленой пыли без вкуса и питательной ценности. Другие же травы – например, шалфей, розмарин, лавровые листья – отлично сохраняют вкус и цвет, если их хранить в стеклянных банках в прохладном и сухом месте не более полугода.

Заведите личный дневник зеленой алхимии

Эта книга начиналась как мой личный дневник зеленой магии с рукописными заметками, рисунками, рецептами, идеями, экспериментами и озарениями. Они накапливались на пути очарования травами, по которому я шла сквозь разные времена года. И эти описания оказались бесценным инструментом. Я очень берегу его, часто добавляю в него что-то и побуждаю вас вести свои уникальные наблюдения.

Путь зеленой алхимии интуитивный и в то же время очень личный. Проложить его лучшим образом получается, как правило, не с первой попытки. Так что пробуйте, ошибайтесь, накапливайте опыт.

Чтобы вести дневник, возьмите тетрадь или записную книжку, которые вам нравятся. Свои заметки я веду в большом блокноте на кольцах, в твердой обложке и с плотными страницами цвета слоновой кости. (Люблю оставлять скетчи ручкой и акварелью, поэтому нужна бумага, которая не размокнет и не скатается.) Вам же может подойти что-то поменьше или вообще окажется достаточно обычной школьной тетради – вопрос личного вкуса. Добавляйте зарисовки, только если хотите. А вот приклеить с оборота обложки конверт я бы рекомендовала: почти наверняка будут встречаться статьи, рецепты или картинки, которые захочется сохранить, и он станет для этого идеальным местом.

Полагаю, что вполне можно вести такой дневник и онлайн, особенно если этот формат вас больше привлекает. Наверное, я просто немного старомодна, раз по сей день предпочитаю то, что могу пощупать и полистать.

Датируя страницы, вы придадите зеленому дневнику структуру, а потом сможете отслеживать, что делали и видели – и в какой день. Если вы, в отличие от меня, хорошо организованны, то можете добавить разделы: травяные рецепты, зелья для здоровья и красоты, идеи для сада и так далее. Еще посоветую носить при себе маленькую записную книжку, чтобы на улице, в саду или на прогулке делать пометки о том, что удалось заметить, о новых растениях и живой природе, об увиденной красоте, услышанных звуках, об эмоциях и чувствах, что вызвал сегодня мир... Позднее можно будет перенести некоторые такие записи в основной дневник.



Восходы
и закаты происходят
каждый день,
но это не повод
их пропускать.
Встаньте на путь
красоты.

Шерил Стрэйд

Весна. Сотворение и обновление



После долгой и темной зимы всегда приходит весна, и земля покрывается новой, изобильной жизнью. Весна напоминает об обновлении, которому есть место и в нашей личной жизни, стоит лишь засеять семена новых мечтаний и видений и прорастить их. Полученные блага одарят не только нас, но и тех, с кем мы делим свою жизнь, да и вообще всех вокруг – нашу большую земную семью.

Однако, чтобы рост стал возможен, нужно открыться ему, расчистить пространство. Мы же не бросаем зерна на густо засаженную клумбу и не уходим, надеясь на лучшее. Нет, мы бережно расчищаем и готовим почву, заботимся о ее будущем плодородии, чтобы наверняка дожидаться всходов и наблюдать, как они станут пышными и крепкими растениями. Стараемся, чтобы земля была питательной, бережно и с любовью подкармливаем и поливаем крохотные ростки. То же происходит и в жизни: сначала нужно очиститься от всего старого, запутанного, не приносящего пользы, создающего проблемы и ограничения – физические, умственные и духовные. И лишь после этого можно с ясностью и радостью войти в новую весну – свою и окружающего мира.

Весна предлагает уникальную возможность начать с чистого листа и пойти навстречу себе – лучшему и более здоровому. Отчасти поэтому я не строю планов в Новый год: весна намного лучше подходит для пылких намерений и желаний обновления.



Открытое сердце



Весной все расцветает – внутри и снаружи. Из этой главы вы почерпнете простые идеи того, как в самое плодородное и творческое время года заземлять и возвращать свои сердце и душу.

Ритуал с тремя свечами

Его можно проводить в любое время года, но почему-то мне кажется, что лучше всего делать это весной. На окне, обращенном к восходу солнца, поставьте три свечи: розовую, желтую и белую. Я предпочитаю большие пеньковые свечи, потому что они дольше горят и красиво смотрятся. Можно пользоваться свечами без аромата или капнуть любимое эфирное масло в углубление вокруг фитиля. Установите свечи на стеклянной или керамической тарелочке. Основания свечей можно украсить весенними цветами и листочками.

С восходом солнца зажгите свечи и встаньте или сядьте перед ними, чтобы напитаться одновременно и мягким светом от свечей, и естественным светом, пробивающимся из-за горизонта. Тихо произнесите:

Розовая свеча, ты напоминаешь о прошлом, хорошем и плохом, обо всех постигнутых уроках и полученных дарах. Я благодарю тебя.

Желтая свеча, солнцу подобная, своей милостью и теплом ты благословляешь и освещаешь настоящий момент. Пусть я никогда не забуду о своем внутреннем

свете. Благодарю тебя.

Белая свеча, твой чистый свет прогоняет любую тьму и сомнения с пути, по которому я пойду в будущее с радостью и надеждой в сердце. Я знаю, что в странствии этом будет меня хранить мать-земля. И я благодарю тебя.

Этот ритуал можно повторять так часто, как захочется, но не реже раза в неделю – утром воскресенья или понедельника. Он один из моих любимейших, и я считаю, что благодаря ему еженедельно может происходить существенный сдвиг восприятия. Если захочется проводить его чаще – отлично! Я заметила, что упрощенный вариант ритуала очень нравится детям, особенно если проводить его в начале школьной недели или в случае трудностей или проблем. Восход и закат, особенно несколько мгновений до и после, – моменты неповторимой силы. Считается, в это время мы наиболее открыты к восприятию энергии и магии.

Весенняя уборка (внутри и снаружи)

Весенняя уборка – старая традиция, которая появилась, несомненно, чтобы взбодрить и освежить домашнюю атмосферу после долгой, темной и холодной зимы. Даже если она кажется слишком рутинной, ее результат будет ошеломляющим, когда вы заметите, как преобразился ваш дом.

Однако весенняя уборка подразумевает и внутреннюю работу. Приведите ум и сердце в согласие, прежде чем вытаскивать хлам из шкафов. Иногда я веду себя как барахольщица: годами цепляюсь за книги, журналы, фотографии, старые поздравительные открытки и прочие вещички, которые уже давно утратили актуальность. Я понимаю, что они накапливаются и этим вызывают стресс, но всякий раз задача избавиться от лишнего кажется непосильной. Мари Кондо, гуру уборки и аккуратного размещения вещей, сказала бы, что многие из этих вещей не зажигают во мне искру радости, а порой и вовсе гасят хорошие эмоции. Большая часть скопившегося вызывает болезненные или тяжелые воспоминания – например, кипа писем, оставшихся после давних отношений с насилием и издевательствами.

Этот небольшой раздел не станет практическим руководством по расхламлению, тем более что таких уже много на книжном рынке. Я просто приглашаю вас обратить внимание

на то, *что* мы храним, а *что* решаем (или вынуждены) отпустить. А главное почему. Этой весной найдите время посидеть спокойно и искренне задуматься о том, что прямо здесь и сейчас на самом деле нужно и что хочется иметь в сердце и в жизни. Что идет вам на пользу... а от чего, возможно, ее никогда и не было?

Прежде чем начнете выметать и разгребать, предлагаю воспользоваться волшебным спреем для очищения дома (рецепт в этой же главе, в разделе «[Зельетворчество](#)»). Можно также зажечь сушеные травы или несколько палочек любимых благовоний. Известно, что листья вербены лимонной способны высвободить пространство, разблокировать застойные или плохие энергии – так что воспользуйтесь ими, если найдете. Чтобы избавиться от нежелательной атмосферы, можно поставить чашу с морской (можно подсоленной) водой или оросить ею все углы комнаты, которую хотите почистить. До начала уборки можно воспользоваться идеями с окуриванием, изложенными в [главе, посвященной зимнему сезону](#). Так вы во всех смыслах благословите и очистите свое пространство.

Для меня процесс уборки и избавления от лишних вещей оказался наиболее быстрым и самым позитивным способом спастись от стресса и тревожности. Здоровый образ жизни всегда более зеленый и волшебный: благодаря ему можно сосредоточиться на том, кто мы есть и что делаем значимого для мира, а не на том, чем владеем. Как правило, это делает жизнь счастливее, потому что разгружает на всех уровнях и вы становитесь свободны быть собой без лишнего веса и багажа.

Дары ивы

Ива (*Salix alba*) – дерево изящное и гибкое, с текучими светло-зелеными ветвями. Она идеальный символ весны, ассоциируется с луной и женской энергией. С древних времен ива считается символом защиты, целительства и умиротворения. Если вам посчастливилось жить рядом с ивами, почему бы не посидеть под ними, чтобы впитать их нежную силу и тихие уроки?

Ива напоминает о необходимости двигаться сквозь сезоны и неизбежные жизненные перемены – изящно и текуче, словно вода. Мы вольны отказаться от драмы и негатива – своих и исходящих от других. Я не предлагаю становиться черствыми или закрытыми, но нужно чувствовать, когда лучше отступить и позволить себе просто быть – без реакций и стресса. Многим этот урок может показаться сложным, особенно женщинам и эмпатам,

но это необходимый шаг на пути к целостности и истинной мудрости. Уход от жестких и бесполезных шаблонов мышления – первый шаг на пути к свободному и естественному себе.

Ива входит в состав цветочных капель Баха^[1], а значит, поможет не заикливаться на негативных и злых мыслях, обвинениях других и всего мира в том, что мы не можем иметь и делать желаемое, не можем быть теми, кем хочется. Взамен она зовет расти душою и личностью и помнить о смысле и последствиях каждого дела. Ива помогает научиться принимать неудачный прошлый выбор и не бояться брать ответственность за новый. Ива желает нам стать такими же гибкими, крепкими и прекрасными, как она сама.

Лунный дневник

Мало кто не знает о плюсах ведения дневника – компаньона и источника озарений, наблюдательности и творческого настроения. Ведут его с самыми разными целями, но этой весной предлагаю начать дневник творчества на основе лунного цикла – не даром луна вдохновляет многих на созидание. Я веду такие заметки в чудесной маленькой книжечке с серебристой обложкой. Ее перевязывает лиловая ленточка, к которой я добавила маленькие серебряные подвески, розовый кварц, кварц янтарный – цитрин и несколько морских ракушек. Когда я беру дневничок, меня охватывает радость, и я желаю вам тоже найти то, что будет обращаться напрямую к вашей душе.

В разные фазы лунного цикла выбирайтесь на улицу, чтобы уютно устроиться в тихом месте (обязательно в безопасном). Позвольте луне заполнить ваши ум и сердце, после чего начинайте писать, не задумываясь о грамматике и не редактируя. Этот дневник для вас и вашей души, и он зафиксирует то, что вам хочется создать в своей жизни прямо сейчас. Под созданием я подразумеваю не только собственно творчество и любые действия с художественным итогом. Возможно, вам захочется написать книгу, сшить лоскутное одеяло или поискать новый подход к трудным отношениям, личному здоровью или затянувшимся финансовым сложностям.

Для начала запишите не менее пяти проблем, которые пора решить при помощи творчества и созидательной энергии, а затем коротко опишите, как вы хотите справиться с каждой задачей. Накидайте идеи. Если сложно об этом задумываться, отложите дневник и вернитесь к нему через несколько ночей. Ответы

найдутся так быстро, что вы удивитесь, какие чудеса творит лунная магия, помноженная на время.

Встречайтесь с дневником и луной хотя бы раз в неделю, чтобы написать о событиях и ощущениях, творческих надеждах и мечтаниях, личном прогрессе на пути созидания. С течением сезона фокус внимания и идеи могут меняться, и это нормально. Дневник пишется не по инструкции. Вы можете перестать что-то делать просто потому, что угасло желание.

В конце весны запишите на бумажных листочках, каких творческих перемен или целей удалось добиться за этот период. В полнолуние благословите их и закопайте в корнях дерева или бросьте в бегущую воду. Не забудьте благословить и луну за озарения, что она помогла обрести, и за внутренний рост, что стал возможен под ее серебряным светом.

Птичка ваби-саби

Ежедневно по утрам и вечерам в мою птичью кормушку на террасе прилетает желтая птичка и недовольно постукивает в окошко, если я не положила еду. Признаться, птичка эта непривлекательна: крыло деформировано, лапы кривые, а некоторые перья сильно истрепаны. Однако она невероятно прекрасна, и я с глубоким удовольствием наблюдаю за ней, замечая яркий интеллект в маленьких черных глазках этого пернатого существа, туда-сюда скачущего на хилых лапках.

Недавно мне подарили чудесную книжицу под названием «Ваби-саби. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире», которую написала Бет Кемптон. Там просто и вдохновенно объясняется суть заявленной в названии мудрости. Ваби-саби учит находить красоту в несовершенстве (собственном и окружающего мира) и радостно принимать преходящесть природы всего.

Весной, когда мы готовимся вступить в новый год со всеми его дарами, может казаться, что жизнь перегружена и полна финансовых, физических или эмоциональных дыр. Но ваби-саби – а это стиль жизни, сонастроенный с временами года, – напоминает: все хорошо – и так, как должно быть. Магию можно находить ежедневно в чем-то маленьком и даже в смиренной рутине. В нашей воле направить внимание на все простое и прекрасное. Кроме того, во всем можно найти магию, в том числе и в себе, и принять себя такими, какие мы есть. Этому завету ваби-саби я учусь у желтенькой птички ежедневно.

Пусть весна напомним, что мы человеческие *существа*, а не человеческие *дела*! Быть счастливыми, энергичными и умиротворенными – наше право по рождению, истинный дар матери-земли. Эта радость и есть волшебство, которое можно найти в любой момент, просто открывшись. Когда мы помним о своей истинной природе, той самой, что едина с деревьями, птицами, цветами, травами и благодатью мира, жизнь становится хорошей, потому что становится реальной. Научившись уважать и понимать ритмы природы, мы сможем лучше познать себя и свое окружение. Мы все идеальны, поскольку такими и были созданы.





Создание своими руками простых и ароматных средств для ухода и принятия ванн – один из наиболее приятных и доступных способов ежедневного применения зеленой магии. Весной хочется чувствовать себя обновленными, полными жизненной силы. По этим простым рецептам вы сможете быстро и с удовольствием приготовить такие зелья для красоты. Я уверена, что они вам понравятся и добавят телу и душе свежести и блеска.

Паровая баня для потускневшего лица

После зимы кожа обычно сухая, бледная, тусклая. Если один или два раза в неделю делать паровую баню для лица, кожа очистится и оживится, уйдут въевшиеся в нее грязь и примеси. Этим рецептом я пользуюсь уже много лет и каждую весну убеждаюсь в его способности омолаживать и расслаблять.

Небольшое предупреждение: не делайте паровую баню, если на лице есть травмы или раздражения, а также если у вас астма или иные проблемы с дыханием.

Наполните большую стеклянную чашу до половины очень горячей водой. Добавьте 2 капли эфирного масла лимона и по 3 капли масла жасмина и лаванды. Очистите лицо (если нужно, соберите волосы на затылке), наклонитесь над горячей водой и накройтесь большим полотенцем – пусть оно закроет голову, шею и чашу. В идеале лицо должно быть в сантиметрах двадцати от воды. Если слишком горячо или некомфортно, чуть отодвиньтесь или прекратите процедуру.

Посидите так 10–15 минут, пока содержимое чаши не начнет остывать, затем ополосните кожу теплой водой и бережно осушите ее полотенцем. Нанесите средство для легкого увлажнения.

Рекомендую делать паровую баню перед сном, поскольку так у кожи будет возможность расслабиться и отдохнуть.

Другой вариант паровой бани выполняется так же, только с другими эфирными маслами: ромашки, лаванды и розы. В воду добавьте по 2–4 капли масла этих цветов или 5–6 капель одного из них.

Успокаивающий и очищающий скраб

Этот скраб предназначен только для тела. Его не стоит использовать на лице и чаще одного-двух раз в неделю. Это эффективное и простое средство для отшелушивания омертвевших клеток кожи обладает чудесным ароматом и антиоксидантными качествами зеленого чая.

В большую банку с хорошо закрывающейся крышкой положите чашку английской соли^[2], по половине чашки морской и гималайской розовой соли и содержимое двух чайных пакетиков зеленого чая. Добавьте две столовые ложки масла косточек абрикоса или сладкого миндаля, 5 капель масла иланг-иланга и несколько капель настоящей ванильной эссенции. Как следует перемешайте ингредиенты. Перед применением перемешайте снова, положите на ладонь несколько чайных ложек смеси и бережными круговыми движениями втирайте в тело, руки и ноги (а также вокруг области груди). Когда закончите, хорошенько смойте и нанесите увлажняющее средство.

Приготовленный скраб в герметичной банке храните в прохладном месте. Приготовленного объема хватит на 5–6 применений, то есть на несколько недель.

Масло для пробуждения кожи лица

Те, кто уже вышел из возраста девичества (включая меня), хотели бы иметь кожу, которая выглядит обновленной, нежной и подтянутой. Делюсь рецептом простого зеленого волшебства, которое творит чудеса для всех типов кожи.

В небольшую бутылочку из темного стекла поместите

2 столовые ложки масла жожоба или абрикосовых косточек. (Это базовое масло^[3]; можно заменить на масло шиповника.) Добавьте 8 капель розового и по 4 капли эфирного масла лаванды, ладана и нероли (последнее по желанию); полученную смесь энергично встряхните и оставьте в прохладном темном месте не менее чем на сутки, чтобы масла успели соединиться. Храните в темноте.

Перед использованием очистите лицо – в идеале глицериновым тоником с розовой водой (или с розовой водой и гаммелисом, если кожа жирная), затем обязательно встряхните бутылочку и пару раз капните на руки. Нежными, массажными круговыми движениями по направлению вверх втирайте масло в кожу лица и шеи (избегая области вокруг глаз) до тех пор, пока не впитается. Дополнительный прок будет, если зелье нанести перед самым сном – тогда масла будут спокойно работать на коже всю ночь.



Весенний утренний тоник

Заживляющий и освежающий тоник для всех типов кожи подарит ощущение, будто вы яркое весеннее утро. Ноготки – жизнерадостные цветы, похожие на солнечные лучики в саду. Ноготки еще называют календулой, их веками использовали из-за целебных и поднимающих настроение свойств.

Сначала приготовьте настой лепестков календулы. Поместите 2 чашки свежих лепестков в стеклянную или фарфоровую миску и залейте водой из горячего источника. Дайте полностью остыть, затем процедите воду и верните лепестки в землю. Обычно я разбрасываю их вокруг основания дерева.

Доведите стакан настойки календулы до кипения, затем добавьте 2 столовые ложки сухих цветков лаванды. Перемешайте, выключите огонь и оставьте на 20 минут.

В другой миске смешайте столовую ложку натурального меда и 3 капли эфирного масла лаванды, герани или ромашки, добавьте четверть стакана яблочного уксуса и хорошенько перемешайте. Добавьте настойку календулы и перелейте в стеклянную бутылку.

Ежедневно протирайте кожу ватными дисками, смоченными в этом тонике. В течение нескольких недель он может храниться в



Спрей для блеска и красоты волос

Нет, это не лак, с помощью которого мы в 50–60-е создавали замысловатые начесы! Это абсолютно натуральный спрей. Если нанести его на чистые влажные волосы, они станут гладкими, блестящими, перестанут спутываться и будут чудесно пахнуть. Спрей подойдет и детским волосам, особенно непослушным и

склонным к колтунам. А вот на очень жирных волосах его лучше не использовать.

В пластиковой бутылке с пульверизатором смешайте стакан родниковой или дистиллированной воды со столовой ложкой свежего лимонного сока и 2 столовыми ложками яблочного уксуса. Добавьте по 2 капли эфирного масла мускатного шалфея, розмарина и лимона и хорошенько встряхните. Немного распылите на волосы после мытья, расчешите и дайте высохнуть без фена.

Бодрящий спрей для комнаты

Нам всем хочется, чтобы дома пахло свежо и вкусно, а если аромат еще и поднимет настроение и настроит мысли на позитивную волну – тем лучше! Весной мы вступаем в новый сезон и новый год, поэтому нам нужны ясность и креативность. Их-то спрей нам и подарит.

В пульверизаторе смешайте стакан родниковой воды с четвертью стакана яблочного уксуса, добавьте 3 капли эфирного масла розмарина и по 2 капли масла мяты и лемонграсса. Хорошенько встряхните перед использованием и распыляйте на стены и окна ваших комнат, когда захочется взбодриться.



Волшебный очиститель

Этот замечательный рецепт я позаимствовала у Джейн Гриффитс, южноафриканской травницы и садоводницы, написавшей несколько восхитительных книг. В нем нет химикатов, он пахнет прекрасно и пригодится для всего дома.

В большом пульверизаторе смешайте 2 стакана дистиллированной воды, 2 чайные ложки белого уксуса, столовую ложку пищевой соды и половину чайной ложки буры^[4] (по желанию). Добавьте по 4 капли эфирного масла розмарина, лаванды и чайного дерева. (Последнее можно заменить эвкалиптовым маслом.) Немного распылите на поверхности, подождите несколько минут и протрите чистой тканью.



Процветание



В современном мире, наверное, мало что важнее заботливого отношения, и неважно, заботимся ли мы о себе, близких или мире в целом. Простые, естественные меры, что напитают покоем, здоровьем и безмятежностью, сродни крохотному камешку, брошенному в спокойную воду. Поднятая им рябь кажется незначительной – но вот она затихает, и становится ясно, что это волнение было волшебным подношением гармонии и высшему благу.

Весной мы заботимся о себе с двух сторон. Во-первых, восстанавливаем и поддерживаем здоровье, что ослабло за долгую зиму с холодом, ветром и простудами. Во-вторых, идем навстречу ясному уму и творчеству, поскольку готовимся к новым решениям, направлениям и вызовам, что непременно появятся в период весеннего роста.

Важно помнить (хоть это и легко забыть за делами, событиями и суетой), что мы не можем дать другим того, чего лишены сами. А значит, забота о себе должна быть первым и самым важным шагом на зеленом пути.

Весенний утренний чай

Предлагаю чудесную и простую церемонию приветствия весеннего утра. В небольшой стеклянной банке смешайте по четверти стакана сухих цветков лаванды, ромашкового чая, сушеной мяты и перечной мяты. Положите 1–2 чайные ложки получившегося чая в чашку, залейте стаканом только что

вскипяченной воды и настаивайте 5–10 минут. Перед тем как пить, процедите и подсластите небольшим количеством меда.

У этого чая не только прекрасный вкус. Он расслабит и очистит, успокоит и сосредоточит ум. Когда у меня нет цветов или листьев, я могу просто купить в магазине пакетики травяного чая с похожим составом.



Ароматные чакры: простой праймер для весны

Многовековая система верований о психоэнергетических центрах может помочь понять и исцелить наш организм, мысли и эмоции. Каждая из семи чакр соотнесена с определенной областью тела и духовными проблемами, связанными с ней. Эфирные масла, подобранные для чакр, я использую по-разному – в зависимости от трудности, что предстоит решить: по отдельности или в сочетании, добавляя несколько капель в теплую ванну, в массажное масло, лосьон, бальзам, в свечу, аромалампу или аромадиффузор. Конечно же, работая с маслами, необходимо соблюдать обычные меры предосторожности.

Для той или иной чакры рекомендуют довольно много масел. Я выбрала лишь несколько из наиболее доступных и привожу их в списке, соотнося с чакрами и начиная с нижней, у основания позвоночника.

 **Красный (корневая чakra):** сила, заземление и стремление к изобилию. Масла: тимьян, ладан, пачули, иланг-иланг.

 **Оранжевый (сакральная чakra):** умиротворенность, радость, сексуальность и жажда жизни. Масла: жасмин, роза, сандаловое дерево, мускатный шалфей.

 **Желтый (чakra солнечного сплетения):** баланс, четкая концентрация и создание здоровых личных границ. Масла: можжевельник, майоран, лимон, сандаловое дерево.

 **Зеленый (сердечная чakra):** способность по-настоящему дарить и получать любовь; умение желать чего-то всем сердцем. Масла: герань, роза, лаванда, жасмин.

 **Синий (горловая чakra):** свобода, самовыражение и возможность ясно доносить правду. Масла: ромашка, базилик, мята перечная, розмарин.

 **Фиолетовый (чakra «третьего глаза»):** интуиция, проницательность, достижение истинных мечтаний и высшей цели. Масла: розмарин, можжевельник, тимьян, лимон.

 **Белый или индиго (коронная чakra):** связь со всем духовным и священным в жизни; обретение внутреннего блаженства и безмятежности. Масла: нероли, жасмин, роза, ладан.

Ингаляция для измученных гайморитом

Если мы хоть немного похожи, то вы знаете, что воспаление в носовых пазухах может не пройти с окончанием зимы. Конечно, пульсирующая боль в лице – это неприятно, но, к счастью, есть натуральные средства, способные облегчить это мучение. Самое простое – паровая ингаляция с лавандой и сосной. Она уменьшит воспаление и инфицированность тканей, ослабит боль и застойные явления.

Налейте в большую миску как минимум пол-литра кипятка. Добавьте 10 капель лавандового, 5 капель соснового и 3 капли эвкалиптового (по желанию) эфирного масла. Накройте голову большим полотенцем и посидите под ним над миской 10–15 минут. При необходимости так можно делать ежедневно, но паровые ингаляции противопоказаны при проблемах с дыханием или тяжелой форме астмы.

Ароматный бальзам для умиротворения и концентрации

Этот удивительный и полезный бальзам хорош весной, когда уже ощущается стресс от предстоящего года с его потенциалом и перспективами (хорошими или нет). Лично я в начале сезона – и

порой весьма рассеянно – пытаюсь спланировать, чего хочу достичь в этот период весеннего роста и далее. В этот момент я обычно и вспоминаю о бальзаме.

Он прост в приготовлении, его можно носить с собой в баночке или горшочке и при необходимости наносить на запястья, горло или виски. Ароматические бальзамы – прекрасная зеленая альтернатива парфюмерии. Я использую их все чаще, чем коммерческие духи. Вполне возможно, что после прочтения этой книги у вас появятся любимые эфирные масла (смотрите [посвященную зиме главу](#)). Если так, можете переосмыслить этот рецепт с их использованием.

В стеклянной миске, размещенной над кастрюлей со слабо кипящей водой, растопите 2 чайные ложки гранул пчелиного воска и по четверти стакана кокосового масла и масла сладкого миндаля или жожоба. Добавьте по 5 капель эфирного масла лимона, розмарина и ладана, снимите с огня. Смесь начнет загустевать, поэтому разлейте ее в баночки из темного стекла и оставьте в прохладном месте до полного застывания. Бальзам должен быть однородным, густым, но текучим и легко становиться жидким. Чтобы добиться такой консистенции, придется поэкспериментировать: в зависимости от климата может потребоваться больше или меньше пчелиного воска. Если вы живете в жарких краях, лучше хранить бальзам в холодильнике, чтобы он не растаял и не стал маслянистым.

Одуванчиковое вино к весенним праздникам

Одуванчик растет по всему миру и даже в самых негостеприимных местах. Он мастер выживания: просто поднимает прекрасную золотистую головку и продолжает тянуться к солнцу. Может, стоит поучиться у него умению держаться и ждать, пока все не наладится и не воцарится полное благо. Это древнее растение веками привлекало магию в нашу жизнь и было популярно в целительстве и для омоложения.

Вино из одуванчиков традиционно пили на весенних и летних праздниках. Варить его тоже можно традиционно, но обычно у меня на это не хватает ни времени, ни терпения, ни особых знаний. Поэтому я готовлю просто крепкий настой лепестков.

Поместите несколько чашек лепестков одуванчика в миску и залейте кипятком, полностью покрыв их. Настаивайте не менее 45 минут, затем тщательно слейте жидкость. Дайте остыть и

переложите в стеклянную бутылку или банку. Добавьте полстакана (или больше) этого настоя в бутылку белого вина – желательно крепкого и сладкого. Хорошенько перемешайте и подавайте охлажденным. Или даже смешайте с газированной ключевой водой в пьянящий весенний пунш! Выпейте в разгар весенней луны за свою стойкость и способность расти, невзирая на сложности, – выпейте за свою одуванчиковость.

Чай туласи

Целительных и духовных свойств у туласи настолько много, что все не перечислить. Он использовался в зеленой магии еще в незапамятные времена. Его второе название – священный базилик. Во многих религиях и верованиях, в том числе в индуизме и аюрведе, эта трава с нежным ароматом и вправду считается священной. Сотни лет она привлекала людей своим антидепрессантным эффектом и способностью настроить ум на ясный лад.

Чай туласи можно пить в любое время, но лично мне с его мягкой поддержки нравится начинать утро. Его легко приготовить. Залейте кипятком горсть свежих листьев в кружке, дайте настояться и процедите. Если любите послаще, добавьте чуть меда. В качестве альтернативы можно приготовить из тех же листьев эссенцию: инструкции по приготовлению цветочной и лунной эссенций изложены в [приложении С](#). Несколько ее капель, добавленных в стакан с родниковой водой или опущенных в теплую ванну, ощутимо поднимут настроение и снизят стресс.

Массажное масло с вербеной лимонной

Издавна вербена лимонная известна как трава благодати или трава чародея. Удачные названия! Этот кустарник ассоциируется с вдохновением, изобилием, творчеством и исцелением на всех уровнях. Чтобы настроиться на позитив и миролюбивость, порой достаточно одного только аромата листьев.

Для приготовления массажного масла положите в большую стеклянную банку несколько горстей свежих листьев, залейте виноградным, миндальным или легким оливковым маслом и оставьте в таком виде на несколько недель, пока масло не впитает в себя аромат листьев. Процедите, отделите

растительный жмых, а масло храните в банке из темного стекла в прохладном и сухом месте. Его можно использовать для лечебного массажа или по капельке добавлять в аромадиффузор или ванну.

Целебная весенняя ванна

Люблю принимать ванну. Душем тоже иногда пользуюсь, особенно если очень тороплюсь, но для истинного расслабления и умиротворения нет ничего лучше спокойного погружения в теплую воду – и желательно в окружении свечей, цветов и целебных камней; возможно, даже с тихой музыкой; но точно без телефона! Задача может показаться невыполнимой, особенно если у вас маленькие дети, но постарайтесь выкроить времячко для уединенного принятия ванны хотя бы раз или два в неделю.

Зелье, приготовленное по этому рецепту, поможет успокоиться, сдвинуться с мертвой точки и достичь весенних творческих целей. А еще прекрасно подойдет для усталых, ноющих, спазмированных мышц. Эту же смесь можно добавлять в ванночку для ног или в миску с водой, чтобы погрузить туда измученные болью руки.

Смешайте 2 стакана английской соли, стакан пищевой соды и полстакана чистой морской соли. Добавьте по 5 капель эфирных масел по вашему выбору – для целебной весенней церемонии я бы выбрала ладан, нероли и розмарин. Храните соль в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой. Для очищения и обезболивания добавьте в теплую ванну полстакана смеси и стакан яблочного уксуса.

Разливочные флакончики

Термин «разливочные флакончики» (англ. casting bottles) сохранился со времен династии Тюдоров. Им обозначали маленькие бутылки, которые наполняли парфюмом или ароматизированной водой. Их было удобно носить с собой и освежать содержимым все вокруг. (Учитывая отсутствие санитарии и личной гигиены, полагаю, в те времена они были совершенно необходимы!)

Я люблю делать их в виде небольших подарочков и обвязываю флакончики разноцветными шнурами и лентами,

добавляю красивые камушки, бусины, перья или ракушки. Идея таких бутылков взята из книги о травах, опубликованной в 1980-х годах. К сожалению, я не помню ни названия, ни автора – только слова о том, что этой идее уже несколько веков.

Содержимое флакончика можно нанести на кожу или разбрызгать по комнате, чтобы очистить ее и защитить.

В чистую банку налейте четверть литра розового гидрозоля^[5] (розовой воды) и добавьте 10 капель эфирного масла лаванды, столовую ложку сушеного розмарина, чайную ложку измельченной сушеной гвоздики и палочку корицы, разломанную на мелкие кусочки. Герметично закройте, уберите на 2–3 недели в сухое солнечное место, после чего процедите жидкость и разлейте по небольшим бутылочкам.

Резюмирую эту главку о весенней магии цитатой:



Пусть
каждый проживаемый
вами день ощущается
как священный дар,
сплетающийся вокруг
сердца чуда.

Джон О'Донохью

Другие простые способы позаботиться о себе весной

Самозабота и внимательное к себе отношение – это не эгоизм, хотя часто мы (особенно женщины) думаем, что прежде всего следует заботиться о других, а себя можно задвинуть в самый конец списка!

Однако в этот год волшебной зеленой жизни мне хочется запомнить самой и попросить запомнить вас: чтобы исцелиться и стать лучшей версией себя – поистине волшебной в настоящем смысле этого слова, – нужно уделить себе время и избавиться от

чувства вины, мешающего заботиться о себе в первую очередь.

Подумайте о том, что на самом деле значит для вас весна, а затем выйдите на улицу и почувствуйте ее, даже если холодно, ветрено и дождливо. Обращайте внимание на мелкие бледные листики и яркие цветы, услышьте взволнованные крики птиц, готовящихся к новому сезону своих птенцов и гнезда, посмотрите на свежую синеву весеннего неба.

Отпустите чувство вины. Оно есть у всех и способно калечить нас, отводя от по-настоящему радостной жизни. Что бы вы ни сделали в прошлом, пора освободиться. Напишите об этом на бумаге, поговорите с другом или просто посидите спокойно, заземлитесь, а затем ощутите себя легкой и свободной, залитой свежим прозрачным светом. Зажгите красивую белую свечу или проведите окуривание (о том, как это сделать, можно прочесть в главе [«Открытое сердце» зимнего раздела](#)).

Создавайте сезонные ритуалы или праздники, которые имеют особое значение и наполнены смыслом для вас и ваших близких. Они могут быть совсем простыми или изысканно сложными – как вам больше нравится. Я живу у океана и, когда погода становится теплее, всегда нахожу время прогуляться по пляжу, наслаждаясь прикосновениями свежего ветра к щекам. Еще я провожу весеннее чаепитие для хороших друзей: мы устраиваемся в саду и едим изящные пирожные, украшенные съедобными весенними цветочками.

Выберите любимую смесь травяного чая (или приготовьте сами) и придумайте спокойную утреннюю церемонию под чашечку с ним, включив туда время для чтения, размышлений или новых записей в дневнике.

Как уже говорилось в первой части этого раздела, весна – идеальное время для внутреннего и внешнего очищения. Если такая формулировка пугает масштабностью, возьмите на себя обязательство просто хорошенько убрать одну комнату в доме – и спокойно разберитесь с тем, что вам действительно нужно и чем вы пользуетесь, а что пора отпустить. (Вы еще удивитесь, как много таких вещей находится у вас дома.) Простота обладает огромной силой и способна привлекать умиротворение и перемены, помогающие весной удерживать внимание на важном.

Празднуйте День святого Валентина (да, я знаю, что на самом деле его празднуют в конце зимы) не как чрезмерно популярное коммерческое событие, а как шанс выразить признание той любви, что есть в вашей жизни, и любви, которую вы все еще можете дарить... И поешьте шоколада!

Позвольте себе помечтать в сезон новых начинаний и роста. Не забывайте, что вы так же безграничны, как земля, и так же

полны возможностей.

Если у вас еще нет сада, посадите что-нибудь прямо сейчас. Любите и лелейте посаженное, как лелеяли бы себя или кого-то близкого и родного, и наблюдайте за чудом всхода. Неважно, маленькая ли это травинка или саженец герани в горшке; это часть природы и жизни.

Вёсны порой бывают ненастными и холодными, но даже в такие года они возвещают о том, что пора взбодриться и стать легче на всех уровнях. Ешьте более легкую пищу, носите более легкую одежду; даже если все еще холодно, выбирайте яркие и красочные вещи, а не темные зимние оттенки. Зажгите красивые свечи, соберите несколько зацветающих веточек и приютите их у себя дома. Напоминайте себе: весна наконец-то пришла, а истинная ее магия находится в вашем сердце.





Даже если ваш дом невелик, а ваши руки кажутся вам совсем не «зелеными», это не помешает добавить волшебство трав и других ароматических растений в свое жизненное пространство и бытие. Польза от них безгранична и неисчислима.

Целебные растения, которые следует знать

Шнитт-лук (*Allium schoenoprasum*)

Шнитт-лук – выносливый многолетник, свежие зеленые побеги которого появляются ранней весной. Он обладает нежным луковым ароматом и бесконечно полезен на кухне: его используют в качестве ароматного гарнира, добавляют в супы, соусы, выпечку, заправки для салатов. Его симпатичные пушистые фиолетовые цветочки тоже съедобны и прекрасно смотрятся в виде посыпки на салатах и холодных блюдах.

Как правило, его легко вырастить в саду. Шнитт-лук вынослив в холодном климате и хорошо растет в оконных ящиках: любит много солнца и влаги. Регулярно обстригайте его и разреживайте, если посадка окажется слишком густой. Собирайте побеги шнитт-лука у основания – не срезайте только верхушки, словно делаете стрижку: это ослабляет растение.

Хотя шнитт-лук считается кулинарной травкой, в нем содержатся соединения серы и различные минералы (как и в других представителях семейства луковых), а значит, его настой может помочь при простуде и гриппе и устранить расстройство желудка.

Шнитт-лук – маленький травяной воин, отгоняющий насекомых и других пакостников подальше от овощей и растений, поэтому его стоит обязательно выращивать в саду. Он хорошо растет в контейнерах, только раз в два года его нужно будет делить и рассаживать.

Лаванда (*Lavandula angustifolia*)

Эта красивая и ароматная цветущая трава не нуждается в представлении. Она растет в Средиземноморье и используется в декоративных, кулинарных, медицинских и духовных целях. О ней написано много книг. Существует много разновидностей лаванды, но самой известной по-прежнему остается английская. Впрочем, листья и цветы всех из них содержат очень полезное цветочное масло – лавандин, а потому лаванда очень популярна в медицине и кулинарии.

Она хорошо растет как в саду, так и в контейнерах – было бы много солнца. Ее можно вырастить из семян или приобрести в виде рассады. Сажайте в хорошо дренированную почву и не допускайте, чтобы корни были в воде. Весной подрежьте этот выносливый многолетник и регулярно срезайте цветение, чтобы оно длилось дольше.

Всех преимуществ лаванды не перечислить, она по праву считается самой полезной и популярной из всех эфирных масел. Прекрасно подходит для лечения ожогов, кожных инфекций, воспалений. На эмоциональном уровне работает как антидепрессант и успокоительное, унимающее тревожность и страх и помогающее расслабиться и хорошенько выспаться. Для меня лавандовое масло и эссенция ее цветков просто незаменимы: я считаю их неотъемлемой частью безмятежной и здоровой жизни. Высушенные цветы и листья прекрасно дополняют цветочные смеси, ароматные саше или подушки для сна, способные сделать его более спокойным.

Во времена моего детства лаванда не считалась популярной кулинарной травой, но с недавних пор все изменилось. Однако помните: чем меньше лаванды, тем лучше. Она очень мощная, и, если не знать меры, ее аромат будет доминировать в блюде. Сушеные цветы и листья можно добавлять в чай или в чашку с любимым напитком, в выпечку и десерты – либо в тесто, либо в виде посыпки. Попробуйте приготовить сливочный заварной крем с небольшим количеством лаванды, настоящей на молоке, чтобы получить уникальный вкус. Сделайте лавандовый сахар, поместив горсть сушеных листьев или цветов в большую стеклянную банку и насыпав в нее сахар мелкого помола. Оставьте на пару недель в прохладном темном месте, каждый день хорошенько

встряхивайте банку, затем отфильтруйте части растения, и вы получите нежный и ароматный лавандовый сахар, который так хорош в тортах и печеньях.

Мята (*Mentha species*)

Помимо хорошо знакомой перечной мяты существуют сотни других разновидностей – мята курчавая, яблочная, ананасная, шоколадная... Это выносливое небольшое растение хорошо чувствует себя в солнечных местах и с обильным поливом. Однако лучше сажать ее в отдельные контейнеры, поскольку ее корни ползучи и, как правило, быстро захватывают клумбу. Рассаживают мяту раз в два года.

Нам всем знаком свежий и чистый запах мяты, но, возможно, вы не знаете, что она высоко ценится еще с библейских времен и была привезена в Европу из крестовых походов. Ее эфирное летучее масло можно использовать при проблемах с пищеварением – в случае тошноты, изжоги, метеоризма, спазмов. Оно отлично уменьшает отеки, и его можно втирать в кожу при болях в суставах и мышцах. Масло мяты послужит прекрасным дополнением к парфюмерии, ароматерапевтическим и косметическим средствам.

Известно, что мята хороша и на кухне, однако ее яркий свежий аромат теряется при длительной готовке, поэтому лучше всего добавлять ее свежепорубленной в мясные блюда, соусы и салаты. Охлаждающий вкус мяты хорошо сочетается с острым карри, сыром, коктейлями и напитками на фруктовой основе. И разве можно устоять перед классическим сочетанием мяты и шоколада? Сушеной она полезна зимой, придаст блюдам свежий летний вкус. Из листьев мяты, сушеных или свежих, можно приготовить чай, который прекрасно справляется с ролью пищеварительного напитка после тяжелой или обильной еды.

Мята – отличное натуральное средство от насекомых, особенно от тараканов, муравьев и комаров. Если смешать немного эфирного масла мяты с небольшим количеством родниковой воды и распылить вокруг или протереть этим раствором поверхности, букашки предпочтут не появляться. Можно также добавить несколько капель мятного масла в аромалампу, особенно если вы на открытом воздухе и вас донимают комары.



Чеснок (*Allium sativum*)

Нет однозначного мнения насчет того, относится ли этот острый представитель семейства луковых к травам, но, по моему скромному мнению, он настолько необходим в кухонном травничестве и аптечке, что без него не обойтись. У него очень сильный вкус и такие же лечебные свойства – противовирусные, противогрибковые и стимулирующие кровообращение.

На протяжении веков чеснок используют для лечения проблем с дыханием. Считается, что он не только улучшает сердечно-сосудистую функцию, но и снижает уровень холестерина. Во многих странах Средиземноморья уверены, что он увеличивает продолжительность жизни; мой отец-итальянец ежедневно ел чеснок в изобилии и дожил до девяноста лет!

Чеснок можно выращивать самим, но я предпочитаю легкий путь и покупаю свежие головки на местном фермерском рынке. Есть много способов его использовать. Сырой чеснок очень острый, и к этому готовы не всякие рецепторы, так что он может быть слишком агрессивным для тех, у кого проблемы с пищеварением. В таких случаях его лучше потреблять после термической обработки – так он становится немного сладким. Чесночную головку можно немножко натереть оливковым маслом и запечь до смягчения в духовке; затем уже приготовленный чеснок можно выдавить и намазать на тост, овощи или жареное мясо и курицу – это невероятно вкусно.

Если вам нравится свежий сырой чеснок, его можно измельчить и включить в салатные заправки, соусы, маринады... Если нужно добавить чеснок в блюдо, сделайте это ближе к концу готовки, чтобы лучше сохранить его уникальный аромат. Чесночное масло особенно полезно на кухне. Его готовят так же, как и масла, настоянные на травах (см. [приложение С](#)). Я люблю добавлять к чесноку розмарин или базилик, а то и парочку маленьких зеленых или красных стручков чили. И нет ничего вкуснее горячего хлеба, запеченного картофеля или стейка, смазанных свежим сливочным маслом, в которое добавлены измельченные зубчики чеснока.

Чесночное масло можно использовать для массажа воспаленных, болезненных суставов и для лечения грибковых инфекций ногтей или кожи. (Какое-то время вы будете пахнуть терпко и остро, и наверняка вас никто не станет целовать, но конечный результат того стоит.) Еще чеснок часто добавляют в травяные тоники и настойки, в средства для лечения ангины и инфекций грудной клетки.

И еще кое-что. Веками чеснок славился способностью

защищать в духовном плане. Моя подруга всегда сажает много чеснока у входной двери дома; она говорит, что он отпугивает вредителей – не только насекомых, но и людей.

Посадки по лунному календарю

Луна – неотъемлемая часть любой духовной или практической работы в саду, поскольку обладает сакральной энергией, мощно влияющей на жизнь на планете: от океанских приливов и отливов до исконных человеческих ритмов. То же самое и с растениями: на протяжении веков считалось, что для достижения наилучших результатов чрезвычайно важно сеять, сажать и собирать урожай в соответствии с фазами Луны. Это по-прежнему актуально и сегодня, и прислушаться к лунному циклу – хороший способ приобщиться к масштабной магии Вселенной.

 **Новолуние – растущая Луна:** посадка однолетних травянистых растений; мечтаем и формулируем намерения.

 **Растущая Луна – полнолуние:** посадка фруктовых саженцев, цветущих однолетних и выющихся растений; концентрируемся и направляем внимание на желаемые результаты и новые начинания.

 **Полнолуние – убывающая Луна:** посадка луковичных, многолетних растений и корнеплодов – лука, моркови, картофеля; повышаем производительность и осознаем результаты собственных усилий.

 **Убывающая Луна – темная Луна:** сбор урожая, удаление старых или погибших растений и сорняков, прополка; оцениваем итоги, полученные на настоящий момент, и устраним прошлые блоки и препятствия.

Простые лунные церемонии, особенно в полнолуние и новолуние, – прекрасный способ почтить признанием присутствие и силу Луны в нашей жизни и поблагодарить ее за многочисленные дары. Такие ритуалы можно выполнять одному или в группе: присутствующие тихо сидят под лунным светом, делятся планами на жизнь и выражают благодарность за все, что

имеют и чем являются. Самая полная фаза Луны обладает особой силой, которую можно использовать, чтобы отважиться на крупные перемены и решить сложные задачи. Так что обязательно находите возможность, чтобы регулярно побыть рядом с нашим лунным учителем.

Травяная астрология

Травяная магия связана и с астрологией: каждый из двенадцати знаков зодиака имеет особую связь с определенными травами и специями.

 **Знаки Земли (Дева, Козерог, Телец):** мята, тимьян, бергамот, пачули, роза.

 **Знаки Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей):** лаванда, майоран, перечная мята, сосна, укроп.

 **Знаки Огня (Лев, Овен, Стрелец):** апельсин, розмарин, кедр, мускатный орех, можжевельник.

 **Знаки Воды (Рак, Скорпион, Рыбы):** жасмин, лимон, сандаловое дерево, базилик, имбирь.

Можно попробовать организовать астрологический сад трав с секциями, посвященными разным звездным знакам, или создать небольшой индивидуальный садик для себя или в подарок другу. Еще одна волшебная идея – сделать маленькие травяные саше или подушки для сновидений, наполненные травами и специями, соотнесенными с конкретным астрологическим знаком.

Зачарованный сад

Настоящий зачарованный сад начинается с намерения. Прогуляйтесь по своему саду (или патио, или балкону, или подоконнику) и с любовью посмотрите на свои растения – даже на те, которые обычно считаются сорняками! Сотворение сада, в котором растет магия, начинается в сердце и не зависит от величины доступного вам пространства.

Сад должен быть истинным отражением того, кто вы есть. Конечно, существуют некоторые правила – что сажать, когда и где для достижения наилучших результатов, – но в остальном выбросьте инструкции в окошко и делайте то, что кажется правильным вам. Поэкспериментируйте с растениями, к которым интуитивно тянет, и в конечном счете у вас появится садик, который идеально подходит вам на каждом уровне бытия.

Чтобы сад стал настоящим святилищем и местом, что всесторонне освежает, можно придать ему некоторую особенность, добавить чар. Вода – это жизнь. Стоит завести небольшой водоем в саду, как он сразу станет поистине волшебным. Не обязательно тратить много денег: очарования прибавит даже небольшая купальня для птиц.

Камни – символ земной энергии. Попробуйте собирать те, что, как вам кажется, говорят с вами, чтобы складывать их как украшение в углу сада, или в корзинку, или на блюдце, или отмечать ими границы посевов. Особо мощная сила для позитивных изменений, любви и исцеления содержится в кристаллах. Для сада подойдут аметист, розовый кварц, яшма, малахит и бирюза.

Поскольку волшебный сад нужен, чтобы проводить в нем много времени, подготовьте место, где можно присесть, спокойно поразмыслить и помедитировать в одиночестве или в небольшой компании. Если собираетесь бывать в саду ночью, добавьте несколько простых фонариков. Возможно, лучше всего просто принести несколько свечей или поместить чайные свечи в надежные контейнеры на земле.





Слова о том, что кухня – сердце дома, стали клише, но, как и многие подобные поговорки, все-таки содержат абсолютную истину и мудрость. Независимо от размера и стиля вашего дома, наверняка именно на кухне творится настоящее волшебство, ежедневная подпитка души и тела. А если нет и вы не любите кулинарить или считаете готовку тяжелым, но необходимым трудом, я надеюсь, что некоторые из приведенных здесь простых и вкусных рецептов помогут изменить ваше мнение.

Зеленая магия наиболее доступна нам именно на кухне. Всем, что мы используем для приготовления пищи, одарила нас мать-земля: фруктами, овощами, молочными продуктами, яйцами, курами, травами, специями, рыбой (океаны покрывают большую часть поверхности того места, что мы считаем своим домом). Творческое применение трав и других растений в пище, что мы готовим, – лучший способ воспользоваться их благами для здоровья и вкуса.

Весной на кухне внимание переключается с более тяжелой и калорийной зимней пищи – вроде густых супов и запеканок – на меню, чтящее наступление озарения дней и наших душ. В этот период нужно есть более свежие и легкие продукты, что поддержат нас, готовых к новому годовому путешествию, питательными веществами. Посетите местный фермерский рынок – там вы наверняка вдохновитесь щедрыми дарами природы.

Знаменитый итальянский «зеленый соус» обычно готовят с базиликом, петрушкой, каперсами и анчоусами, но я делаю его с кинзой и мятой, чтобы он звучал яркими восточными ароматами. Он прекрасно подходит к запеченной на гриле рыбе или курице, также можно налить его поверх риса или овощей, приготовленных на пару. Добавьте ложку зеленого соуса в заправку для салата или перемешайте с острыми или быстро жареными блюдами. Листья и стебли свежей кинзы охлаждают, заземляют, детоксицируют и помогут пищеварению. Конечно, можно добавить в рецепт любые и свои любимые травы, а еще 2 столовые ложки традиционных каперсов, если они вам нравятся.

На стакан соуса:

1,5 стакана свежих листьев и стеблей кинзы

полстакана свежих листьев мяты

2 столовые ложки свежего лимонного сока

2 столовые ложки оливкового масла

2 зубчика чеснока, очищенных и измельченных

пол чайной ложки соли

Дополнительно (по желанию):

нарезанный зеленый перец чили

4 соленых анчоуса

Поместите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и смешайте до получения мелко нарезанной, но неоднородной пасты; у соуса должна сохраниться текстура. Если смесь суховата, добавьте немного масла или лимонного сока. Ложкой переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике до 7–10 дней.

Блинчики со шнитт-луком

Нежный зеленый шнитт-лук с тонким ароматом похож на весну на тарелке. Предлагаю добавить его в маленькие дрожжевые блинчики, похожие на русские, только без гречневой муки. Они великолепно сочетаются с подкопченным лососем и небольшим количеством тонко нарезанного красного лука. Можно подавать их с творожным сыром, приправленным чесноком и черным перцем, с пармской ветчиной и песто или с яичницей-болтуньей и хрустящими полосками бекона. Я люблю готовить их для особого завтрака или чаепития. Делайте их маленькими – так они лучше.

*На 16 блинчиков:
стакан теплого молока
стакан и столовая ложка обычной муки
четверть стакана мелко нарезанного шнитт-лука
2 столовые ложки растопленного сливочного масла
яйцо
чайная ложка сахара
чайная ложка активных сухих дрожжей
пол чайной ложки соли
сливочное масло или масло для жарки*

Смешайте в миске сахар и дрожжи, добавьте молоко. Сверху посыпьте одной столовой ложкой муки, накройте миску крышкой и оставьте на 20 минут, пока смесь не начнет пузыриться. Смешайте стакан муки и соль с дрожжевым тестом, яйцом и растопленным сливочным маслом. Взбейте до однородной и густой массы. Добавьте нарезанный шнитт-лук. Накройте миску крышкой и оставьте на 45 минут, затем снова взбейте.

Разогрейте немного сливочного или растительного масла в тяжелой сковороде и ложкой выкладывайте на нее жидкое тесто. Готовьте не больше 3–4 штук за раз, потому что они расплываются в стороны и пухнут. Жарьте 2 минуты и, как только на поверхности появятся пузырьки, переверните; в течение 3 минут обжарьте с другой стороны до золотистого цвета. Готовые блины накройте: их лучше всего подавать теплыми и свежими.



Фриттата с перцем, картофелем, базиликом и фетой

Простое и универсальное блюдо – идеальная кухонная магия! Его можно подавать горячим, теплым или холодным на завтрак, бранч или на пикнике вытряхивать прямо со сковороды. Основа его состава – яйца, известный могущественный символ весны, возрождения земли и природы. Поэтому фриттата так идеально подходит для весеннего сезона. Базилик – чудесная ароматная травка, сгодится не только на кухне, но и как сильное целительное и омолаживающее средство для тела и души. Вместо красного перца можно взять слегка пропаренные стебли свежей

спаржи или молодые листья шпината.

На 4 порции:

6 яиц

2 стакана молодого картофеля

55–60 г измельченного сыра фета

2 столовые ложки оливкового масла

мелко нарезанная маленькая луковица

очищенный от семян и нарезанный красный перец

горсть свежих листьев базилика

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

соль и перец по вкусу

Очистите и отварите картофель до готовности, слейте воду. Остудите, поместив в миску с холодной водой на 10 минут, затем тонко нарежьте.

В тяжелой глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте перец, лук и чеснок до мягкости и аромата. Подготовленный картофель разложите в сковороде ровным слоем. Взбейте яйца до однородности и густоты, добавьте соль и перец по вкусу. Залейте овощи яйцами и продолжайте готовить, пока они не схватятся, став золотисто-коричневыми. (Если сковорода жаропрочная, можете поставить ее в духовку с верхним обогревом.)

Снимите с плиты, охладите несколько минут, затем посыпьте раскрошенной фетой и рваными листьями базилика. Фриттату лучше всего подавать комнатной температуры, прямо на сковороде, положив рядом на тарелке свежий зеленый салат и ломтик вкусного свежего хлеба.



Паста с лимоном, анчоусами и укропом

Это моя версия традиционного итальянского блюда, наполненного яркими и сильными ароматами. Я украшаю его нежными веточками свежего укропа и хрустящими панировочными сухарями. Укроп веками использовался как пищеварительная и спазмолитическая травка. Его вкус не всем нравится, но дайте ему шанс: возможно, он вас впечатлит.

Анчоусы в этом рецепте необязательны. Их можно заменить черными маслинами без косточек, разрезанными пополам, но тогда и вместо укропа возьмите измельченный базилик или душицу.

На 3–4 порции:

230 г лингвини или спагетти

2 раскрошенных ломтика белого хлеба

55 г сливочного масла

2 столовые ложки оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

горсть свежих листьев укропа

сок и цедра небольшого лимона

свежемолотый черный перец

По желанию:

пармезан

8 филе анчоусов без масла

Сначала приготовьте хрустящие панировочные сухари: разогрейте оливковое масло на сковороде и обжарьте раскрошенный хлеб до золотистого цвета и хрустящей корочки. Дайте маслу стечь и отложите сухари в миску.

В небольшой кастрюльке растопите сливочное масло вместе с анчоусами, добавьте чеснок, лимон и черный перец по вкусу. Анчоусы разомните ложкой и варите до образования соуса.

В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду и сварите в ней пасту до готовности по своему вкусу. Хорошенько слейте воду. Перемешайте макароны с соусом из анчоусов и подавайте в разогретых мисках, посыпав сверху панировочными сухарями, веточками свежего укропа и пармезаном.

Салат из моркови, лимона и мяты

Мне нравится бодрящая простота этого полезного салата, который напоминает весну и видом, и вкусом. Это красочное дополнение к обеденному столу и идеальный гарнир для карри и острой пищи. Мята – очень свежая и очищающая трава, способствующая здоровому пищеварению. Подойдут также листья лимонной мяты или тимьяна лимоннопахнущего.

На 4–6 порций:

4–6 средних морковей

*мелко нарезанная красная луковица
полстакана оливкового масла
сок 2 лимонов
измельченный зубчик чеснока
пол чайной ложки молотого тмина
пол чайной ложки молотого кориандра
горсточка свежей мяты*

Морковь очистите и натрите на средней терке. Положите в стеклянную миску и добавьте лук и чеснок. Чтобы приготовить заправку, смешайте лимонный сок, оливковое масло, измельченную мяту, молотый тмин и кориандр. Соедините морковную смесь с заправкой. Охладите перед подачей, посыпьте оставшимися листьями мяты.

Шоколад с мятой

В языческой традиции весной отдавали дань чувственности и чтили эмоции. Поэтому я и говорю о праздновании весной Дня святого Валентина – это торжество страсти и романтики, которому почему-то отвели место в конце зимы.

Рецепт этот достался от мамы, но мяту в него добавила я, так как сочетание шоколада и мяты – это неустаревающая и невероятно вкусная классика. Предполагается 6 отдельных порций десерта, однако его можно приготовить и в одной большой емкости.

На 6 порций:

стакан молока

стакан одинарных сливок

140 г измельченного темного шоколада хорошего качества

2 яйца, желтки отделить от белков

2 столовые ложки очень мелкого сахара

столовая ложка мелко нарезанных листьев мяты

чайная ложка ванильного экстракта

сахарная пудра

Поставьте духовку разогреваться до 200 °C. Нагрейте в кастрюле на медленном огне молоко и шоколад до полного растворения шоколада, добавьте ваниль и снимите с огня. Взбейте яичные желтки и сахар до густоты и посветления, затем добавьте к молоку с шоколадом. Добавьте сливки. Взбейте

яичные белки до пышности и осторожно влейте в остальную смесь. Теперь добавьте листья мяты.

Разлейте смесь в 6 формочек для выпечки или одну большую емкость. Поставьте в большую форму для запекания и осторожно налейте в нее кипящую воду, чтобы она дошла до середины высоты бортика. Выпекайте 25–30 минут, пока смесь немного не поднимется и поверхность не станет хрустящей. Снимите с водяной бани и дайте остыть, потом поставьте в холодильник. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой и листьями мяты.

Весенние запасы

Когда весной земля оживает, хочется как можно дольше наслаждаться ее дарами. В моем понимании это значит в том числе в избытке наготовить песто, травяных спредов и намазок, способствующих употреблению большого количества свежей зелени во вкусной и питательной форме.

Традиционно песто готовят с орехами (обычно кедровыми или грецкими) или сыром, но я орехи не добавляю, поскольку у многих на них аллергия. Песто прекрасен тем, что можно добавить в него свою любимую травку как монокомпонент или в хитром сочетании с другими. Представленный здесь рецепт – это лишь ориентир. Если хотите сделать песто для веганов, из рецепта можно убрать сыр.

Песто из душицы с петрушкой

В этом рецепте я предпочитаю плосколистную петрушку, так как, кажется, у нее больше вкуса, но можете добавить и петрушку кудрявую. Намазывайте на хлеб, добавляйте немного песто в соусы или маринады, приправляйте им овощи, жареные бутерброды с сыром или омлеты.

*стакан нарезанных свежих листьев петрушки
полстакана нарезанных свежих листьев орегано
четверть стакана тертого пармезана*

*2 столовые ложки оливкового масла
(ориентировочно)*

*столовая ложка свежего лимонного сока
нарезанный небольшой зеленый перец чили
2 измельченных зубчика свежего чеснока
соль и перец по вкусу*

Лучше всего готовить с помощью ступки и пестика, но можно и в кухонном комбайне. Смешайте петрушку и орегано и

измельчите вместе до состояния пасты. Добавьте чеснок, сыр, чили и лимонный сок, а затем постепенно вводите оливковое масло – в таком количестве, чтобы получилась густая однородная смесь (масла может понадобится больше или меньше). Добавьте соль и перец по вкусу. Готовый песто можно до двух недель хранить в герметичной банке в холодильнике.



Лето. Изобилие и страсть



Лето – любимое время года многих. Лето – это яркие и словно бесконечные дни и теплые звездные ночи. В легкой одежде мы двигаемся свободно и открыто, гуляем босиком по свежей траве или прохладному пляжному песку. На смену весеннему свету и нежным оттенкам приходят насыщенные краски и пьянящие ароматы – дар изобилия матери-земли. К лету заново ощущаем, что в нас течет животворная кровь и что мы по-настоящему живы и страстны.

Обычно мы упоминаем страсть в контексте романтических отношений, но страсть – нечто большее. Это способ жить ярко и уникально. Стоит лишь объединить свои страсти – какими бы они ни были – с целеустремленностью и усилием, и мы сможем обрести мощь и благодать.

Лето также напоминает о течении времени: лето не будет здесь вечно, и мы тоже; у нас есть лишь настоящий момент. А значит, именно в нем и кроется истинное очарование, а не в воспоминаниях и надеждах на еще не известное будущее. В это прекрасное время года хорошо быть теми, кто мы есть на самом деле, – драгоценными и совершенными проявлениями своего уникального дара. Лето зовет купаться в радости нашей земли – с открытым сердцем, осознанно, сияя.



Открытое сердце



В этом разделе вы познакомитесь с некоторыми размышлениями и ритуалами, способными оживить тепло и очарование лета. Это время года идеально, чтобы побыть на свежем воздухе и отдохнуть на щедрой природе. Наслаждайтесь этими особыми месяцами, чтите их, находя в летнем тепле прибежище и покой.

Знакомьтесь: цветок

Вероятно, у всех был опыт встречи с кем-то совершенно незнакомым, но с кем с первого мгновения возникла глубокая связь, словно вы находитесь на одной волне. Это вполне объяснимо: мы человеческие существа и обладаем энергетическими полями и вибрациями, которые можно ощутить, если находиться в гармонии с собственной психической энергией.

У природы тоже есть энергия: каждый зверь, цветок, листок и камень, каждое насекомое и дерево имеют свою уникальную вибрацию, на которую мы также можем настроиться. Когда мы способны уловить нежные и едва различимые послания из мира природы, становится возможно вернуть надежду, исцелиться и ощутить радость жизни. Таков основополагающий принцип работы с цветочными целительными средствами доктора Эдварда Баха. Многие зеленые лекари опираются на его учения. Бах, как и многие другие после него, верил, что некоторые растения, деревья и цветы способны помочь нам преодолеть эмоциональные и духовные препятствия на пути к новому и радостному образу

жизни.

Мне кажется, если нас по-особенному тянет к какой-то травушке, цветку или другому растению, то это потому, что на подсознательном уровне мы знаем: это создание матери-земли может чем-то поделиться с нами – целительным эффектом или сиянием, которое осветит что-то в нашей жизни. Например, меня всегда манили настурции с ярко-желтыми цветами, напоминающими о лете и солнечном свете. Я почти не удивилась, когда узнала, что они способны помочь избавиться от страха перед неизвестностью, чтобы уверенно и ясно двигаться вперед, к новым возможностям, по-настоящему проявлять себя, а не плыть по течению, – как и другие, я боролась с этой проблемой многие годы.

Цветы и растения привлекают нас (каждого – свои), потому что обычно что-то в них напрямую говорит с нашими сердцем и душой. Так что уделите время этим летом, чтобы побыть рядом с цветами. Этим можно заняться на улице – в саду или парке – или собрать букет и принести домой. Расслабьтесь и изучайте цветы, медленно и глубоко дыша. Позвольте своим мыслям сосредоточиться на том, какое сообщение приготовило для вас это маленькое растение, вслушайтесь в деликатные уроки, что предлагают он или она (да, энергия цветов тоже может быть мужской или женской).

Если вы заметили, что некий цветок резонирует с вашей энергией, есть много способов насладиться очарованием этого волшебства. Цветы можно выращивать у себя или приносить домой, можно создавать из них собственные цветочные и лунные эссенции (подробнее рассказано в [приложении С](#)). Первые можно не только принимать в виде водного раствора, но и добавлять в ванну или в спрей для тела или комнаты. Если есть возможность приобрести эфирное масло любимого растения, воспользуйтесь им любым из способов, описанных в этой книге: добавьте в ванны, масла, бальзамы и отдушки, томите в аромалампах.

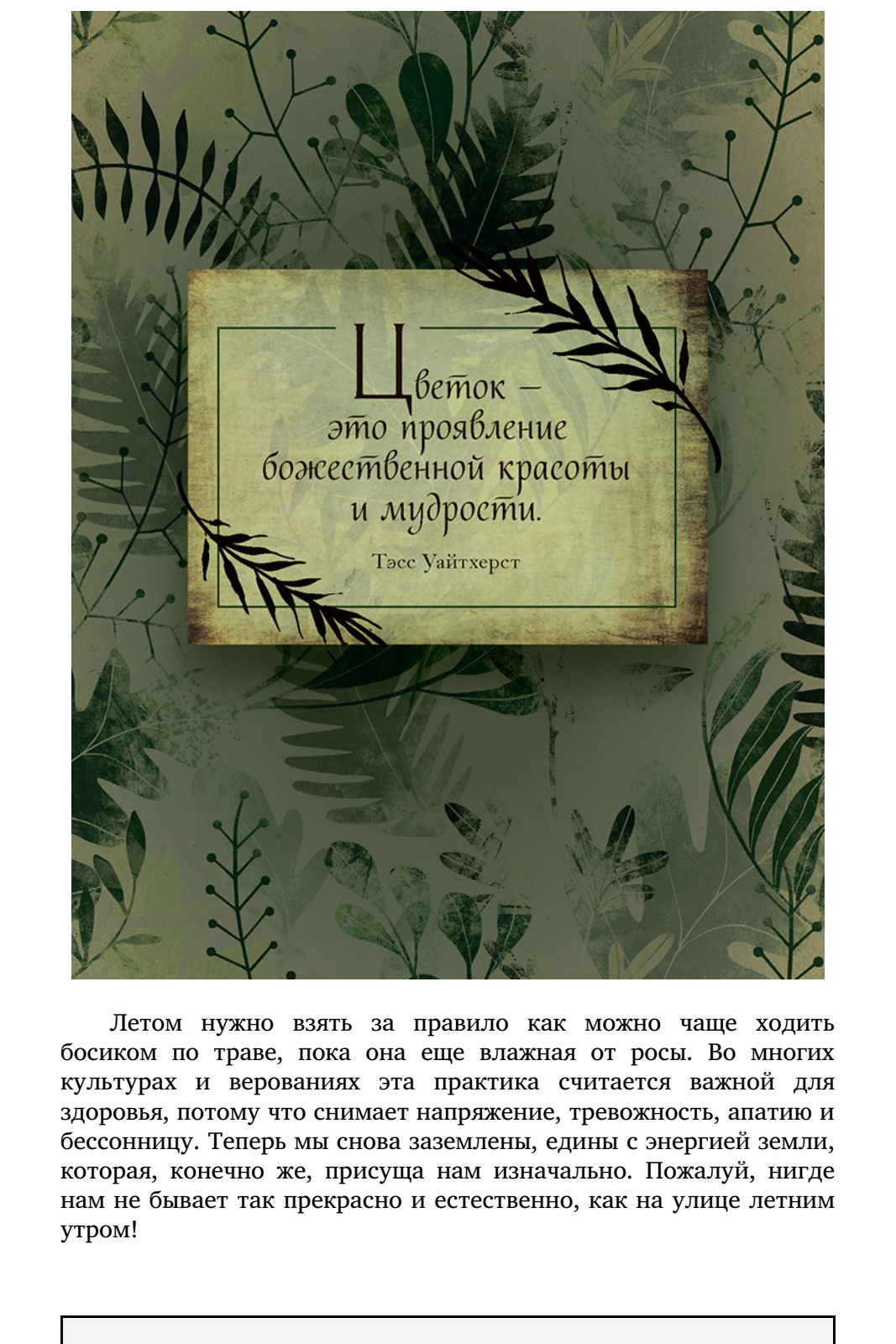
Чтобы понять этот прекрасный мир глубже, рекомендую прочесть «Магию цветов» Тэсс Уайтхерст. Эта замечательная и содержательная книга стала моим основным ресурсом, когда я изучала новейшие цветочные эссенции и методы лечения, и по-прежнему остается любимым томиком на книжной полке.

Босиком по траве

Если вы похожи на меня, то снимаете обувь у порога дома! Я

всегда предпочитала ходить босиком, даже в детстве. Большую часть времени проводила без обуви, за исключением случаев, когда меня заставляли ее носить; это сводило мою мать с ума. Но сегодня, спустя много лет, я думаю, что именно благодаря ходьбе босиком у меня исключительно здоровые ноги, которые не доставляют особых проблем.

И все же есть гораздо более глубокий смысл в том, чтобы ходить босоногими, какими нас и хочет видеть природа. С неприкрытыми ступнями мы, так сказать, возвращаемся к земле и яснее осознаем происходящее вокруг. Хождение босиком – деликатная тренировка не только ступней и лодыжек, но и ног, коленей, таза. Так мы заземляемся – воссоединяемся с энергией и силой земли. Это помогает всегда, нужно ли нам успокоиться и высвободить избыток энергии или получить доступ к дополнительной личной силе в моменты усталости и истощения. Поэтому рекомендуется начинать или заканчивать день с заземления – и желательно на улице. Это также полезно перед медитацией, йогой и другими подобными занятиями или чтобы подготовиться к грядущему стрессу.



Цветок –
это проявление
божественной красоты
и мудрости.

Тэсс Уайтхерст

Летом нужно взять за правило как можно чаще ходить босиком по траве, пока она еще влажная от росы. Во многих культурах и верованиях эта практика считается важной для здоровья, потому что снимает напряжение, тревожность, апатию и бессонницу. Теперь мы снова заземлены, едины с энергией земли, которая, конечно же, присуща нам изначально. Пожалуй, нигде нам не бывает так прекрасно и естественно, как на улице летним утром!

Безусловно, розы – одни из самых любимых цветов, может даже любимейшие. Их красота в сочетании с изысканным ароматом и сильным воздействием на человеческое бытие на самых разных уровнях позволяет выбирать эти цветы, когда нужно восстановить и обновить душу, сжавшуюся из-за отверженности, травмы, скорби. В такие моменты мы часто эмоционально закрываемся, решив, что так жить менее болезненно. Но, подобно сжатой ладони, сжатое сердце не сможет принять любовь, надежду и новую благодать.

Этот нежный и исцеляющий ритуал идеально подходит для случаев, когда нужно снова открыться – с доверием и надеждой – и обрести ясность и уверенность. Мы все в них нуждаемся, чтобы дарить любовь сначала себе, а затем другим, будучи готовыми с радостью ее принимать.

Вечером в тихом и спокойном месте дома или на улице поставьте букет роз (или хотя бы один идеально прекрасный цветок) в вазе между двумя розовыми или красными свечами. Несколько капель розового масла добавьте в аромадиффузор или вотрите в запястья. Сидите умиротворенно, положив руки на сердце. Закройте глаза и представьте, что ваше новое сердце похоже на прекрасную розу – сначала оно есть крепкий бутон, медленно и постепенно раскрывающий лепестки навстречу свету и обретающий полное великолепие. Протяните руки к розам и произнесите:

*Меня любят. Любовь, в которой я нуждаюсь, уже
есть внутри меня. В моем сердце безопасно. Меня любят.
Я могу создать жизнь, полную любви и красоты, для себя
и других. Я и есть любовь. Ничто не может отнять ее у
меня. Я и есть она.*

Этот ритуал можно повторять всякий раз, когда понадобится, а также его приятно проводить вместе с дорогим и близким вам человеком.

Природная мандала

Мандала («круг» в переводе с санскрита) – это повторяющиеся (обычно циклично) узоры, которые используются для медитативного ощущения себя и погружения в свою

духовность. Многие культуры и верования веками создавали мандалы, и в XXI веке они опять обрели популярность, потому что мы вновь стремимся к спокойствию, ясности и прозрению.

Летом я предлагаю вам много и подолгу гулять на природе. Без суеты, без спешки, просто побыть вместе с нашей матерью-землей и ее многочисленными дарами. А их вам будет встречаться великое множество: листья, камушки, палочки, цветы... (Если гуляете по пляжу, то это будут ракушки, морское стекло и кусочки водорослей.) Если вам, как и мне, посчастливилось жить рядом с птичьим заповедником, вы будете находить разноцветные перья – привет от маленьких ангельских посланников.

Захватите корзинку, чтобы складывать найденные вами дары. После прогулки создайте свою зеленую мандалу в тихом и красивом месте – возможно, в тенистом уголке сада или на пляже. Нет никаких правил по ее созданию. Этот процесс идет от сердца; и когда начнете строить свою мандалу от центра в стороны, нужно просто следовать внутреннему наитию. Возможно, вас начнут посещать мысли и слова, вдохновляющие творить. Однажды я сотворила мандалу из трав, начав с кольца из крохотных цветочков тимьяна, от которого создавала круг за кругом до внешнего кольца из стеблей лаванды и красивых маленьких белых перьев. В тот день я почувствовала, что расту и становлюсь частью чего-то большего, чем я сама, и на этом сосредоточила медитацию.

Создавая мандалу, вы отыщете собственный медитативный фокус. Это может стать приятным и полезным занятием для совместного выполнения с детьми, которые обычно полны энтузиазма и бесконечно креативны в работе с природными материалами. Только, пожалуйста, по возможности выбирайте растения, которые растут в изобилии или уже опали, – не вырывайте, например, все нарциссы на клумбе. А если вам понадобилось то, что растет на чужой территории, попросите разрешения взять это. Последний совет – итог моего горького опыта, который я получила, когда попала в большие неприятности, сорвав несколько роз, которые считала дикорастущими.





Летом можно очень по-разному пользоваться щедростью нашей земли и превратить свое тело, ум и сердце в цветущий сад. Даже в самые жаркие дни этого обильного времени года хочется освежиться, обновиться и наполниться радостью. Часто в этом может помочь дар трав и цветов. Лучший способ по-настоящему насладиться всеми доступными нам чувствами в летний сезон – создавать простые зеленые зелья для тела и дома.

Душистый тальк «Летний бриз»

В жаркие и влажные летние дни нам хочется оставаться свежими и сухими, но потоотделение – совершенно естественный процесс, с помощью которого организм не только регулирует температуру тела, но и выводит токсины. Поэтому мне не нравятся коммерческие дезодоранты или антиперспиранты, которые, как правило, полны странных химических ингредиентов. Безусловно, лучше нежный тальк, который можно наносить, когда жарко и некомфортно или если кожа зудит и выглядит раздраженной. Этот порошок настолько деликатен, что подойдет младенцам и детям – только возьмите для них не 10 капель нероли, как предписано в базовом рецепте, а 5 капель и добавьте еще 5 капель масла ромашки.

Хорошенько смешайте стакан кукурузного крахмала и полстакана пищевой соды, затем выложите смесь на большой противень или доску. Нанесите по 10 капель эфирного масла лаванды, нероли и чайного дерева и хорошо перемешайте смесь.

Посушите час, переложите в герметичную банку или шейкер. Настаивайте несколько дней в холодильнике, чтобы аромат развился. После храните в прохладном сухом месте до 3–4 месяцев.

Спрей для отпугивания жучков

Летом кое-что все же раздражает: комары и букашки, способные изрядно досажать. Этот простой спрей отпугнет даже самых назойливых; он прекрасно пахнет и совершенно безвреден, чего нельзя сказать о репеллентах из магазина. В небольшом количестве распылите этот спрей на тело или одежду, избегая области вокруг глаз и носа.

В пластиковой бутылочке с пульверизатором емкостью 250 мл смешайте стакан гаммелиса и столовую ложку растительного глицерина, добавьте 10 капель эфирного масла цитронеллы и по 8 капель эфирного масла герани и лемонграсса. (По желанию последнее можно заменить на масло вербены лимонной.) Хорошенько встряхните. Этот спрей не нужно охлаждать, но берегите его от света и тепла и используйте в течение полугода.

Рута – еще одно совершенно натуральное средство от насекомых. Сегодня ее выращивают не так активно, как в прошлом, когда ее часто использовали в медицинских целях (в наши дни это не рекомендуется). У руты странный запах, почти не поддающийся описанию, но, кажется, очень нравящийся собакам (во всяком случае, мои к нему пристрастились, словно к какой-то собачьей кошачьей мяте!). Если же у вас растет рута, поставьте несколько стеблей и листьев в стакан с водой на кухне или там, где досаждают мухи и другие насекомые, и вы обнаружите, что они очень быстро исчезнут.

Гель с огурцом и алоэ вера

В тех местах Южной Африки, где прошло мое детство, в саду росло несколько больших алоэ вера. Когда у кого-то появлялся порез, ссадина или другая мелкая травма, мама срывала несколько мясистых листьев, разрезала пополам и наносила на пораженную область гель, содержащийся внутри. Это поистине замечательное целебное растение, кроме прочего, может

защищать и отгонять злых духов и прочие негативные энергии. Огурец также естественным образом охлаждает и лечит, поэтому вместе они составляют удивительную комбинацию, идеально подходящую для лечения чрезмерно сухой, раздраженной и воспаленной кожи (побочный эффект летней жары). Поможет она и воспаленным и болезненным суставам. У меня есть друг-художник, который готов поклясться, что этот гель действует охлаждающе и обезболивающе на его больные артритом пальцы и особенно хорош после нескольких часов рисования.

Я добавляю в гель немного масла чайного дерева или мяты, потому что мне нравится их аромат, – но это, конечно, не обязательно. Если у вас нет собственных растений алоэ вера, вы без проблем сможете купить их гель, только старайтесь выбирать наиболее натуральный, без добавок.

Очистите и нарежьте средний огурец и поместите в блендер, залив его стаканом родниковой или дистиллированной воды, по желанию добавьте по 8 капель эфирного масла перечной мяты и чайного дерева. Хорошо взбейте и смешайте, чтобы получился густой сок, затем тщательно процедите, чтобы не осталось кусочков кожуры или семян. Поместите полстакана геля алоэ вера в миску и постепенно вмешайте в него смесь огуречного сока – до полного соединения. (Если готовая смесь жидковата, добавьте больше алоэ вера.) Храните гель в стерилизованной стеклянной банке в холодильнике, особенно в жаркую и влажную погоду. Используйте в течение 2–3 недель.

Скраб для рук и ног «Дары сада»

Летом ноги пачкаются – и это хорошо, так и должно быть. Руки тоже, особенно если занимаетесь садоводством и копаетесь в земле. Ополосните руки и ноги водой, затем возьмите немного скраба и как следует втирайте его в кожу, затем тщательно смойте и нанесите увлажняющий крем.

Смешайте по стакану чистой (нейодированной) морской соли и английской соли с 2 чайными ложками масла сладкого миндаля, 10 каплями эфирного масла розмарина и добавьте по 5 капель эфирного масла лаванды и шалфея. Хорошенько перемешайте и поместите в стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой. Храните в прохладном сухом месте до 3–4 месяцев.

Этот простой крем с пьянящим ароматом поднимает настроение и бережно напоминает, что жизнь может быть прекрасной. И роза, и ладан в его составе способствуют любви, страсти, исцелению и регенерации. По желанию масло ладана можно заменить на жасмин.

В небольшой миске, размещенной над кастрюлей со слегка кипящей водой, разогрейте 2 столовые ложки миндального масла или масла жожоба, чайную ложку пчелиного воска (тертого или гранулированного) и столовую ложку какао-масла. Смесь не должна кипеть, но должна бережно сплавиться воедино. Добавьте по 10 капель эфирного масла розы и ладана и снимите с огня. Дайте смеси остыть, часто помешивая до полного загустения. Перелейте в небольшую стеклянную банку и храните в прохладном темном месте. Используйте в течение 4–6 месяцев.



Ванильно-кокосовый бальзам после загара

Мы все порой оказываемся виновны в этом: забываем нанести достаточное количество солнцезащитного крема или проводим слишком много времени на солнце, и в результате появляется красный и болезненный ожог кожи. Позвольте этому бальзаму с восхитительным запахом успокоить и увлажнить ее.

В пароварке или миске, установленной над кастрюлей с горячей водой, растопите полстакана чистого нерафинированного кокосового масла, полстакана масла сладкого миндаля (или жожоба) и 2 столовые ложки масла какао (или ши). Когда смесь растает, снимите с огня и охладите 15 минут. Добавьте 20 капель эфирного масла ванили или нероли (или по 10 капель каждого). Хорошо перемешайте и перелейте в красивую стеклянную банку. Используйте в течение 2–3 месяцев. Если у вас очень жарко и влажно, храните в холодильнике.

Впервые «Флоридская вода» мне повстречалась несколько лет назад, когда давний друг семьи подарил маленькую бутылочку, сказав, что она «похожа на одеколон, только немного волшебная!». Тогда я не обратила внимания на его слова, хотя мне, безусловно, понравился нежный розовый и цитрусовый аромат. Лишь относительно недавно я узнала больше об этом ароматном одеколоне и о том, что на протяжении многих веков его применяли как средство для благословения, защиты, очаровывания и доступа к миру духов. Если немного брызнуть на подушку, наверное, могут даже присниться пророческие сны!

«Флоридская вода» впервые упоминается в 1808 году. Это вариация Нового Света на традиционный одеколон из Европы – с добавлением лаванды и гвоздики. Очевидно, ее назвали в честь легендарного Фонтана молодости во Флориде. «Флоридская вода» широко использовалась в религиозных и духовных практиках того времени.

Ее можно купить, а можно приготовить. Существует множество рецептов, некоторые более сложны, чем другие, и требуют добавления свежих душистых лепестков роз, которые не всегда легко достать. Мой рецепт прост и сохраняет весь аромат и очарование оригинального одеколona.

В большую банку поместите кожуру и сок одного апельсина и одного лимона, горсть свежих цветков лаванды, чайную ложку сушеной гвоздики и пол чайной ложки сушеной корицы. Залейте половиной стакана розовой воды, затем добавьте по 6 капель эфирного масла розы, лаванды, нероли и бергамота и 3 капли настойки бензоина – натурального консерванта.

Туда же налейте 2 стакана водки – она должна полностью покрыть смесь в банке. Накройте банку крышкой и поместите в прохладное темное место на месяц или дольше и хорошенько встряхивайте каждые несколько дней. После этого процедите смесь через фильтровальную бумагу, удалив все свободные частицы, и разлейте по маленьким стеклянным бутылкам. Смесь можно разбавлять равной частью родниковой или дистиллированной воды. Хорошо сохраняется в прохладе.

Освежающий цитрусовый тоник

Легкий и приятный тоник придаст лицу свежее сияние в самые жаркие летние дни. Он подходит для большинства типов кожи, но лучше не использовать его на очень сухой или поврежденной. Если вы не можете найти воду из цветов

апельсина, замените ее розовой.

Смешайте по полстакана гаммелиса и воды из цветков апельсина. Добавьте столовую ложку растительного глицерина и по 5 капель эфирного масла нероли и лимона. Храните в небольшом флаконе и наносите на лицо и шею ватным тампоном, избегая области вокруг глаз.

Аромадиски «Летняя свежесть»

Нет, это не те ужасные и фальшиво пахнущие освежители воздуха, которые продаются в магазинах, а нечто абсолютно натуральное, что можно поместить в ванной, спальне, на кухне – везде, где хотелось бы добавить свежую травяную или цветочную нотку.

Поместите 2 стакана пищевой соды в стеклянную миску, добавьте примерно 3/4 стакана родниковой или дистиллированной воды и чайную ложку растительного глицерина. Смешайте руками, чтобы получилась густая гладкая паста. Добавьте до 15 капель ваших любимых эфирных масел (я часто выбираю масла лимона, герани, лаванды и мяты). Спрессуйте в маленькие формочки для мыла – подойдут и для маффинов – и оставьте на пару дней просохнуть, затем достаньте из форм. Получится 8–10 аромадисков. Положите во что захочется; мне нравится хранить их в неглубоких маленьких стеклянных или фарфоровых чашах. Освежающий аромат будет держаться около месяца, после чего ослабеет, и диск нужно будет заменить на новый.



Процветание



Долгие яркие летние дни приносят радость, праздник и все больше причин прославлять не только нашу прекрасную землю, но и магию, которая живет в каждом из нас – в теле, сердце и душе. Летом у нас есть возможность черпать из мира теплые и ароматные благословения, чтобы поддерживать свое благополучие во всем – от физического здоровья до эмоционального и духовного.

Спрей для подушки «Спокойные ночи»

В жаркую летнюю ночь, если мы перегрелись или вертимся от беспокойства, бывает трудно заснуть или оставаться в комфортном глубоком сне. Распылите немного этого спрея на подушку и простыню перед сном и наслаждайтесь спокойными и умиротворенными ночами! Его легко приготовить и удобно хранить в небольшом пульверизаторе рядом с кроватью.

Смешайте в пластиковой бутылке с пульверизатором стакан дистиллированной или родниковой воды, полстакана яблочного уксуса и четверть чайной ложки буры. Добавьте по 5 капель эфирного масла лаванды, жасмина и сандалового дерева и очень хорошо встряхните, чтобы смешать. Перед каждым использованием встряхивайте вновь.

Успокаивающая ванна после загара

Если обожженная солнцем кожа болит, ванна с успокаивающим эффектом поможет остыть и снимет дискомфорт. Учтите, что сильный солнечный ожог потенциально опасен, особенно для детей. Обязательно обратитесь за профессиональной медицинской консультацией или посетите отделение неотложной помощи.

При легких же солнечных ожогах можно воспользоваться этим рецептом. Наполните ванну теплой водой (не горячей!) и добавьте по полстакана пищевой соды и английской соли. Когда они растворятся, добавьте по 5 капель эфирного масла лаванды и герани – они отлично подходят для лечения ожогов и воспалений. Принимайте ванну не менее 15–20 минут, погрузившись так, чтобы вода покрыла все травмированные солнцем участки кожи. Выйдя, очень осторожно промокните кожу насухо и наденьте легкую хлопковую пижаму (поэтому лучше всего принимать успокаивающую ванну перед сном). Для большего комфорта нанесите успокаивающий бальзам с ванилью и кокосом, рецепт которого вы найдете в [главе о летнем зельетворчестве](#).

Бальзам от головной боли

С наступлением летней жары голова болит чаще, но этот успокаивающий бальзам творит чудеса, если втирать его в виски или заднюю часть шеи. Он очень нежный, а потому подходит всем.

В стеклянной миске, размещенной над кастрюлей с кипящей водой, смешайте треть стакана масла сладкого миндаля с горстью измельченных лавровых листьев, горстью свежих цветков лаванды, 2 столовыми ложками листьев мяты, 2 столовыми ложками листьев розмарина и столовой ложкой измельченных семян кориандра. Очень осторожно томите в течение 2–3 часов, чтобы ароматы настоялись. Смесь ни в коем случае не должна кипеть. Процедите настоянное масло в миску или кувшин и добавьте столовую ложку тертого пчелиного воска, который сразу растает в нагретом масле. Добавьте по 6 капель эфирных масел лаванды и розмарина. Тщательно перемешивайте, а когда начнет густеть, перелейте смесь в стерилизованную стеклянную банку и храните в сухом прохладном месте.

Рецепт можно чуть изменить, чтобы бальзам мог тонизировать, если ваша энергия иссякла от жары или во время путешествия. Просто замените все эфирные масла на масла лаванды, розы и бергамота и уберите лавровый лист и розмарин.

Летний чай рассвета

Этот бодрящий утренний чай особенно полезен, когда вы ощущаете перегруженность делами, которые предстоит выполнить, или просто находитесь в подавленном, поблекшем настроении.

В герметичной банке смешайте по полстакана жасминового и ромашкового чая. Добавьте по четверти стакана сушеных листьев лимонной мяты и душистых листьев герани, а также – если удастся найти – горсть сушеных звездчатых цветов огуречника. Хорошо перемешайте.

Чтобы заварить чай, положите 2 чайные ложки смеси в кружку и залейте только что вскипевшей водой. Дайте настояться 10 минут, процедите и добавьте мед по вкусу. Если положить в кружку тонкую дольку лимона, чай станет еще солнечнее и бодрее.

Аромамасло «Новые горизонты»

Каким бы прекрасным ни было лето, порой оно может пугать. Нас ждут свежее изобилие, страсть и возможности, но иногда мы отшатываемся от новых горизонтов, предпочитая оставаться в комфортной, знакомой и привычной обстановке из-за боязни ощутить боль, стать отверженным или потерпеть неудачу. Это, конечно, абсолютно естественно и по-человечески. Мы не хотим вновь проживать несчастливый прошлый опыт или времена, заставившие нас закрыться и поверить в то, что мы были недостаточно хороши, недостаточно достойны или просто – в чем угодно – недостаточны. Но мы всегда есть и будем достаточны; просто находясь здесь, на этой земле, мы являемся драгоценной и уникальной частью жизненного цикла.

Если мы чувствуем себя застрявшими или неспособными по-настоящему наслаждаться жизнью такой, какая она есть, помогут спокойная медитация и размышления, а также разговор с тем, кому вы доверяете и кто заботится о вас. В случае необходимости можно обратиться и за профессиональной поддержкой. Это простое ароматерапевтическое масло тоже может помочь нам более полно участвовать в жизни, открывшись навстречу собственным возможностям.

Налейте четверть стакана масла сладкого миндаля или жожоба в небольшую бутылку из темного стекла, а затем добавьте 10 капель нероли и по 3 капли эфирного масла ромашки и герани. Храните в прохладном месте. Используйте эту волшебную смесь всякий раз, когда нужно ощутить позитив и радость по отношению к себе и своей жизни.

Это масло на каждый день, так что применять его можно по-разному: например, добавить несколько капель в ванну или втереть в руки; заправить им аромалампу или аромадиффузор. Можно сделать простой спрей для комнаты, добавив в пульверизатор с дистиллированной водой несколько капель масла и 2 столовые ложки яблочного уксуса.

Лунная эссенция с жасмином

Цветочные эссенции обычно создаются солнечным методом (о нем рассказано в [приложении С](#)), но бывает, что, готовя эссенцию, мы хотим получить доступ к уникальной энергии и духовности Луны. Процесс очень простой, нужно только дожидаться полнолуния на ясном ночном небе, а также иметь возможность получить несколько горстей свежих цветов жасмина.

Наполните большую прозрачную стеклянную миску родниковой водой. Подойдите к цветам с корзиной и аккуратно срежьте их в нее, стараясь как можно меньше прикасаться к ним. Вытряхните цветы на поверхность воды в миске и оставьте ее под лунным светом на 3–4 часа или дольше. Затем веточкой удалите цветы и осыпьте ими землю вокруг ствола дерева или бросьте в подвижную воду. До половины наполните стеклянный флакон с пипеткой (125 мл) водой из чаши с жасмином. Оставшуюся воду вылейте у основания дерева. Налейте во флакон – доверху – бренди. Материнская эссенция готова. Ее хватит на 1–2 года, если хранить в прохладном сухом месте.

Чтобы использовать эссенцию жасмина, наберите 5–6 капель материнской эссенции в стеклянную бутылочку емкостью 30 мл. Долейте в нее бренди доверху и храните в прохладном темном месте. Добавляйте несколько капель эссенции в стакан воды или в воду для ванны, в чашку с жасминовым или розовым чаем или даже в бокал шампанского.

Жасмин способен научить возвращаться к чувству радости и изобилия в жизни, особенно когда чувствуем себя застрявшими или обнищавшими на любом уровне – действий, финансов, эмоций. Благодаря этой эссенции снижается уровень

беспокойства и стресса, и мы можем ежедневно наслаждаться все большим количеством благословений в нашей жизни.

Другие простые способы позаботиться о себе летом

- Очень важно не обезвоживаться. Наполните кувшины родниковой водой, добавьте несколько веточек трав, например розмарина, тимьяна или мяты, пару ягод клубники или тонкие свежие лимонные или апельсиновые дольки и много льда. Пейте этот напиток весь день. Летом травяные чаи хорошо увлажняют тело и восхитительно вкусны, особенно если подавать их охлажденными, посыпав свежей мятой и тонкими дольками цитрусовых.

- По возможности отдохните в середине дня, когда летняя жара в самом разгаре. Засыпать не обязательно, но нужно полежать в прохладе не менее 20 минут и позволить телу полностью расслабиться, что не менее полезно, чем сон. Будет лучше, если сможете лечь на траву под деревом – на солнышке, но в тени, – чтобы мать-природа убаюкала в своих нежных объятиях.

- Как бы вы ни были заняты, найдите время, чтобы остановиться, вдохнуть поглубже и обратить внимание на то, что происходит в природе вокруг, чтобы вобрать ленивое жужжание пчел, пьянящий аромат соседского розария или просто яркую синеву неба над головой.

- Помните, каково было в детстве, когда летом можно было целый день играть на улице? Найдите в своей жизни время для игр и простых удовольствий, которых желает ваше сердце. Плетите веночки из ромашек, стройте шаткие замки из песка, часами читайте книги под тихим старым деревом...

- Ешьте на улице, когда это возможно, и питайтесь просто. Летом нашему организму нужны свежие и легко усваиваемые продукты, поэтому обязательно добавляйте в меню много фруктов, овощей и ароматных трав.

- Отключитесь от телефона, компьютера и социальных сетей хотя бы на большую часть дня: я обещаю, мир продолжит существовать, а у вас будет возможность отдохнуть и восполнить энергию без постоянного вмешательства извне.

- Научитесь устанавливать границы и говорить «нет» людям и вещам, которые истощают вашу энергию. (Вообще-то каждому из нас нужно так поступать в любое время года!) Создавая здоровые границы, мы защищаем свои нужды и эмоциональные потребности, не отказывая другим в их собственных, и строим

более качественные отношения.

- Подумайте, за что вы благодарны этому лету: за людей, места, запахи, вкусы, впечатления. Поразмышляйте о них и воздайте хвалу всему хорошему и позитивному в своей жизни. Эффект будет особенно сильным, если сейчас вы застряли в колее саможалости или чувствуете, что жизнь проходит мимо.

- По возможности каждый свой летний день начинайте с восхода; зажгите свечу и благовоние из жасмина или розы, возьмите в руки небольшой кристалл розового кварца. (Он способствует эмоциональному исцелению и обретению ясности, раскрывает нас для любви и позитива.) Глядя на то, как светлеет небо, скажите:

Я знаю, что этот день будет прекрасным, радостным и благословенным – не только для меня, но и для всех вокруг на этой зеленой чудесной земле. Любовь окружает меня, и я дарю любовь себе и всему существу.





Есть ли что-нибудь прекраснее и естественнее летнего сада с яркими цветами и зеленой листвой, из которого разносятся по миру с теплым ветерком аромат и птичьи трели? Летом особенно прекрасен сад с лечебными травами, потому что лето – время сбора и почтения этих замечательных даров природы.

Целебные растения, которые следует знать

Роза (все разновидности)

Я не собираюсь в подробностях рассказывать, как выращивать розы. Эта тема слишком большая и глубокая для данной книги. Если хочется завести розарий, купите хорошее руководство и посетите местный садовый центр, где вам дадут много полезных советов и обязательно помогут.

Розы, наверное, одни из самых любимых и полезных цветов в мире. Их история уходит корнями в древность. Весь восхитительный и пьянящий аромат цветов собран в эфирном масле розы, которое я считаю неотъемлемым компонентом любого домашнего набора с лечебными травами (вместе с розовой водой или гидрозоле). Этот запах поднимает настроение и создает ощущение покоя и благополучия, а свойства масла чрезвычайно полезны в средствах по уходу за кожей и могут помочь уменьшить покраснение и раздражение, увлажнить очень сухую или зрелую кожу и уменьшить появление морщин.

Если выращиваете розы, особенно многолетние и ароматные, вы можете делать саше с лепестками или добавлять их в выпечку

или сахар. Бывает также кулинарная розовая вода – ее часто используют в ближневосточной, греческой и индийской кухне. Она придает пикантную ароматную нотку десертам и другим лакомствам.

Розовое масло или вода используются во многих рецептах в этой книге небезосновательно – это удивительный ароматный подарок природы.

Тимьян (*Thymus vulgaris*)

На самом деле тимьян относится к семейству мятных. Существуют сотни его сортов, но наиболее известны тимьян обыкновенный и лимонный, которые стали популярными в кулинарии.

Тимьян хорошо растет в контейнерах или оконных ящиках. Он любит дренированную почву и много солнца, поскольку родом из Средиземноморья. Растение необходимо защищать от холодных зимних ветров. Его можно выращивать весной или летом из черенков или корневых делёнок; после появления симпатичных маленьких цветочков регулярно подстригайте его, чтобы стимулировать рост.

Тимьян очень полезен на кухне, он придает особый аромат блюдам из птицы, мяса, супам, запеканкам, соусам, салатным заправкам и уксусу. Это одна из тех трав, что хорошо высушиваются с сохранением ароматических свойств; она хорошо сочетается со многими другими травами и специями, особенно с шалфеем, петрушкой и розмарином.

У многих видов тимьяна есть лечебные свойства, а также антисептические, противогрибковые и противовирусные. Тимьян полезен при проблемах с пищеварением, поскольку облегчает спазмы и метеоризм. Чай или раствор для полоскания горла, приготовленные с листьями тимьяна, полезны при ангине или инфекциях полости рта. Эфирное масло тимьяна можно добавлять в массажные масла или ванну, чтобы избавиться от боли в мышцах и инфекций. Его не следует использовать во время беременности и грудного вскармливания.

Изначально тимьян считался способным придавать мужество и ясность духа; средневековые рыцари прикрепляли к доспехам веточку тимьяна, чтобы привлечь победу в битве. Его добавляли в травяные подушки, чтобы приманивать мирные сны и прогонять меланхолию. Используйте тимьян, когда понадобится напоминание о врожденной личной силе, благодаря которой вы можете сотворить такую жизнь, от одной мысли о которой сердце начинает петь!

Герань (*Pelargonium graveolens*)

Мы все знакомы с ярким и красивым цветением герани, но сейчас нам понадобится только душистая герань. Вариаций у нее много, и каждая – со своим запахом, от нот камфоры до мяты и цитронеллы. Мы же остановимся на сорте с ароматом розы.

В саду моей мамы в Южной Африке этими растениями была обсажена целая дорожка, и в теплые летние дни от их аромата буквально захватывало дух. Герань хорошо разрастается в жарких, сухих и солнечных условиях – так она будет большая и пышная. Но из нее получится и отличное комнатное растение, если подобрать для горшка светлое место и хотя бы на пару недель выносить на улицу летом. Зимой растения можно обрезать наполовину – это простимулирует их к новому росту весной. Не переувлажняйте: они не любят «мокрых ног».

Сильно ароматные листья герани можно добавлять в десерты и выпечку, чтобы придать им неповторимый вкус. Но особо высоко ценится полученное из этого прекрасного растения эфирное масло. Очень полезны настои из листьев герани: своим ароматом они хорошо дополняют травяной чай.

Масло герани, как правило, нетоксично и не вызывает раздражения, оно охлаждает и освежает кожу, выводит из нее токсины, а также помогает уменьшить ее дефекты и морщины. Масло герани способно оказать серьезную эмоциональную поддержку: это мягкий природный антидепрессант, который стабилизирует настроение и снимает тревожность у взрослых и детей. Особенно хорошо добавлять его в массажное масло или масло для ванны, в аромадиффузор или аромалампу. Однако герань может повлиять на гормональную систему, поэтому не используйте это растение во время беременности.

Кинза (*Coriandrum sativum*)

Это универсальная трава: пригодны и листья, и семена. Поэтому она имеет множество применений, хотя обычно используется в кулинарии. В древние времена кинзу, или кориандр, считали дарующей бессмертие и добавляли в любовные зелья.

Этот однолетник любит легкую и хорошо дренированную почву в солнечных местах; не высаживайте его, если есть опасность заморозков. Кинзе нравится влажная почва, но не переусердствуйте. Поздним летом соберите семена кориандра – они пригодятся в острых блюдах и выпечке. К тому же из них делают очень ароматное эфирное масло.

Его издавна используют в китайской и аюрведической медицине из-за согревающего эффекта, который помогает

улучшить кровообращение, снять боль и скованность в мышцах и суставах. Эфирное масло кориандра может поднять дух, наполнить энергией и уменьшить апатию. Для этих целей его можно добавлять в массажные масла или аромадиффузор, но пользуйтесь им с осторожностью во время беременности или кормления грудью.

Измельченные листья, стебли и корни кинзы используются в различных кухнях, особенно в Индии, Китае и Латинской Америке. Добавляйте их в острые блюда, жареную картошку и пасту с карри. Листья вводите в конце приготовления, чтобы сохранить их яркий цвет и аромат; в сушеном виде они бесполезны. Семена кориандра можно высушить или измельчить свежими; чтобы раскрыть богатый аромат, обжаривайте их в горячей духовке 10–15 минут. Сушеные семена лучше всего хранить целыми и измельчать, только когда понадобятся.

Признаюсь, я к кориандру страшно пристрастилась, хотя, полагаю, это благоприобретенная привычка! Однако есть и те, кто считает, что на вкус кориандр – как мыло или вонючие клопы. Их вряд ли можно уличить в привередливости: согласно исследованиям, в этом растении содержится альдегид – природное химическое соединение, которое могут воспринимать иначе люди с особыми генами обонятельных рецепторов. Попробуйте перед готовкой измельчить или размять листья – вероятно, так альдегидные соединения разрушаются и вкус становится менее неприятным. Термическая обработка кориандра тоже должна помочь.



Мята лимонная (*Melissa officinalis*)

Восхитительный представитель мятного семейства, мята лимонная также известна как мелисса или монарда. Ее использовали на протяжении многих веков. Древние греки верили, что это растение способно привлекать пчел в сад; его листья с сильным лимонным ароматом отпугивают садовых вредителей, а еще оно отличный компаньон для томатов и кабачков.

Это выносливое многолетнее растение любит солнце и влагу; оно хорошо растет в контейнерах и в таком виде вряд ли проявит свои ползучие качества, характерные для всех представителей семейства мятных.

Столетиями мяту лимонную употребляли как успокоительное и антидепрессант, а также в качестве средства для устранения проблем, связанных с нервным напряжением или стрессом, в том числе тех, что проявляются как расстройство желудка или несварение. Настой листьев можно пить как чай, добавлять в сливки и масла или сделать на его основе настойку. Эфирное масло прекрасно сочетается с косметическими средствами и маслами для ванн и массажа.

Листья лимонной мяты лучше всего использовать свежими, поскольку при приготовлении они теряют лимонный аромат; в салаты, супы и холодные рыбные блюда добавляйте ее в самый последний момент. Она очень хорошо сочетается со сливочными сырами. Травяной уксус из мяты лимонной обладает удивительно свежим ароматом и вкусом и отлично подходит для заправок и маринадов.

Тимьян для пчел

Если вы выращиваете тимьян, то создаете замечательную среду обитания для пчел, которые обожают эту ароматную травку. Опылители – пчелы, бабочки, мотыльки, жуки, летучие мыши и колибри – необходимы для жизни и благополучия нашего природного мира, но, к сожалению, сильно страдают от разрушительного воздействия на землю: загрязнения окружающей среды, химических веществ, интенсивного сельского хозяйства и глобального потепления. Так что, помогая опылителям, вы не только делаете свой сад очаровательнее, но и помогаете ухаживать за миром в целом.

Кроме тимьяна эти незаменимые маленькие существа любят лаванду, мяту лимонную, розмарин, настурцию, огуречник, ромашку, розы, петрушку и душистую герань.

Кстати, знаете ли вы, что божьи коровки – особо полезные маленькие насекомые и считаются любимыми питомцами фей? Так что если найдете красную божью коровку с семью пятнышками, то почти наверняка к вам ее принесла добрая фея, чтобы та присматривала за садом.



Если любите готовить, вам понравится идея с приоконным ящиком для полезных растений, особенно если у вас нет своего сада или очень маленький участок. Кроме того, такой ящик может стать прекрасным подарком для друга. Важно, чтобы в дне выбранного контейнера были дренажные отверстия. Покройте их мелкими камнями или галькой и засыпьте качественным грунтом для горшков. Выберите некрупную разновидность растений каждого вида и регулярно обстригайте посадки, чтобы один вид не занял всю коробку.

 **Французские травы:** шнитт-лук, тимьян, петрушка, душица и шалфей.

 **Для пиццы и пасты:** базилик, душица (орегано), перец чили, петрушка плосколистная и коктейльные помидорчики.

 **Пряные азиатские травы:** мята, кориандр, лимонник, базилик и перец чили.

Я премного благодарна Деборе Робертсон за эти идеи и за ее книгу «Дары сада».

Сбор трав

Летом у вас будет много трав для сбора урожая: из вашего сада, горшков или приоконных ящиков. Порой достаточно сорвать несколько листиков или стеблей, чтобы добавить их в чай или блюдо, которое мы готовим. А если нужно собрать урожай побольше, есть несколько способов сохранить оптимальный вкус и аромат растений.

Предпочтительнее собирать травы в сухой солнечный день поздним утром или ранним вечером, как только с листьев испарится роса, из-за которой они могут заплесневеть.

Листья однолетних растений следует собирать непосредственно перед цветением, а листья многолетников – в любое время. Никогда не срывайте листья с очень молодого растения или со слабого; собирайте их только со зрелых и окрепших – тогда и активные ингредиенты, которые вы сможете из них получить (ароматические масла, например), будут в

наилучшем виде.

Собирайте цветы, когда они только раскрылись, а не когда уже достигли пика цветения.

Большинство корней лучше всего собирать осенью, когда закончился период летнего роста; исключением являются корни одуванчика, которые нужно собирать весной.

Семенные шапки срежьте вместе с прикрепленным к ним стеблем; после этого семена можно вытряхнуть и хранить, пока не высохнут, в небольших банках.

Только что срезанные травы можно хранить в вертикальном положении в прохладном месте, в стеклянной банке, наполовину наполненной свежей водой. Так они смогут оставаться зелеными и ароматными в течение нескольких дней.

Цитата на странице напротив взята из знаменитого «Таинственного сада» Фрэнсис Ходжсон Бернетт, написанного в XIX веке. Книга по-прежнему сохраняет свою свежесть и остается актуальной, напоминая о чудесах, которые только и ждут, чтобы оказаться сотворенными и культивированными в нашей жизни. Нужно лишь выйти на улицу и открыть глаза!

Зеленое искусство сбора дикорастущих растений

С недавних пор искусство сбора дикорастущих растений обрело популярность, которая только увеличивается. Многие стремятся вернуться к более дикому и естественному образу жизни, питанию и творчеству. Сбор растений летом – прекрасный способ углубить связь с матерью-землей, но есть несколько простых правил, которые нужно соблюдать.

Во-первых, убедитесь, что точно знаете, что собираетесь сорвать. Растения могут выглядеть очень похоже, но при этом одно из них будет полезным, а другое может оказаться ядовитым или даже смертельным – мать-природа способна нанести сильный удар! Так что для начала приобретите хороший справочник, по которому сможете идентифицировать дикие растения в вашей географической зоне.



А таинственный
сад все цвел и цвел...
и каждое утро
в нем обнаруживались
новые чудеса.

Фрэнсис Ходжсон Бернетт

Выбирайте места, где можно собирать растения, а если они находятся на частной территории, сначала спросите разрешения. (Если вам откажут, грациозно уйдите.) На общественных участках также существуют характерные для вашего района, города или населенного пункта правила, которые следует соблюдать.

Никогда не берите с одного растения много материала – достаточно совсем небольшого количества. И НИКОГДА не вырывайте растение с корнем. Если оно выглядит нездоровым или маленьким, не беспокойте его: так у него останется шанс вырасти. И пожалуйста, не забывайте поблагодарить растения,

которые вы собираете, за их подарок.

Не собирайте их в потенциально (или наверняка) загрязненных местах: растения могут содержать токсины или быть покрыты ими. К таким местам относятся обочины главных дорог и автострад, промышленные районы и водоемы с явно грязной или стоячей водой.

Собирая растения в отдаленных районах, обеспечьте собственную безопасность: одевайтесь соответствующе, ходите парами или группой и убедитесь, что у вас есть связь на случай чрезвычайных ситуаций, а также сообщите кому-нибудь, куда вы направляетесь и когда планируете вернуться.





Летом травяная кухня полна свежих вкусов, отражающих щедрость и изобилие сезона. Сейчас не хочется часами находиться на кухне, поэтому приветствуются быстрые и простые в приготовлении блюда, легкие и хорошо усваивающиеся, многие из которых можно подавать холодными или комнатной температуры.

Волшебная зеленая соль

В умеренных количествах соль необходима организму для здоровья. Она замечательно усиливает вкус, а также обладает мистическими свойствами, защищающими от недоброжелательности и неприятностей. Раньше я покупала соль с готовыми добавками, но теперь предпочитаю самостоятельно готовить солевые смеси, которые можно вкусно использовать множеством разнообразных способов: посыпать курицу гриль, рыбу или мясо, добавлять в хлеб и маринады, в заправки для салатов – список может быть бесконечным.

*стакан нейодированной морской соли
30 г свежего кориандра (листья и стебли)
2 маленьких зеленых перца чили, нарезанных тонкими
слайсами
2 измельченных зубчика чеснока
цедра и сок большого лимона*

Нарежьте кориандр крупными частями и поместите в

кухонный комбайн; добавьте остальные ингредиенты и смешивайте, пока зелень, чеснок и перец чили не окажутся мелко нарезанными. Переложите смесь в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и храните в холодильнике; ее хватит надолго!

Чтобы приготовить вкусный влажный соус для обмазывания или поливки мяса или курицы, смешайте столовую ложку готовой зеленой соли со столовой ложкой свежего лимонного сока и 2 столовыми ложками оливкового масла.

Другие соляные смеси

Восточная волшебная соль

Замените лимон цедрой лайма, добавьте небольшой кусочек очищенного имбиря и немного нарезанного лимонника и добавьте их перед основным смешиванием.

Соль с перцем чили

Отлично подходит для приготовления блюд на гриле! Замените кориандр на свежую душицу (орегано) и добавьте по столовой ложке черного перца, молотого тмина и копченой паприки.

Соль с прованскими травами

Уберите из рецепта перец чили, а вместо кориандра положите равные части свежих листьев розмарина и тимьяна. Добавьте по столовой ложке сушеного орегано (душицы), мяты и измельченных сухих цветков лаванды, а также цедру апельсина. Эта соль идеально сочетается с рыбой, блюдами из курицы или овощей.

Хипстер-соус

Несмотря на название, это вкусный и универсальный соус из баскского региона Франции. По сути, это травяной винегрет, который можно добавлять практически к любым блюдам: в салаты, к курице гриль, рыбе или стейкам; им можно сбрызнуть овощи или использовать его как соус для хлеба. Его очень легко приготовить, и он абсолютно незаменим на кухне. По этому рецепту вы получите примерно 2 стакана соуса, но по мере необходимости количество всех ингредиентов можно

пропорционально увеличить.

В стеклянную банку или бутылку емкостью не менее 0,5 л налейте 1,5 стакана белого винного уксуса и полстакана оливкового масла. Добавьте несколько веточек свежего розмарина и тимьяна, 1 лавровый лист, нарезанную тонкими полосками цедру одного лимона, 2–3 измельченных зубчика чеснока и 1–2 тонко нарезанных острых перца чили. Убедитесь, что все как следует погрузилось в смесь уксуса и масла, закройте банку или бутылку крышкой и хорошенько встряхните. Хотя бы неделю подержите в прохладном темном шкафу. Перед каждым использованием встряхивайте. Соус – его получится примерно 2 стакана – прослужит несколько месяцев, а со временем его аромат станет только сильнее.

Гаспачо с огурцом и кориандром

В традиционной версии холодного испанского супа используется плосколистная петрушка, базилик или душица, но я думаю, что кориандр отлично сочетается с пряными и теплыми ароматами этого блюда.

На 4 порции:

2 стакана томатного сока

2 стакана овощного бульона

2 очищенных и нарезанных помидора

маленький огурец

очищенная и нарезанная небольшая луковица

нарезанный красный перец чили

2 очищенных и измельченных зубчика чеснока

2 столовые ложки оливкового масла

столовая ложка красного винного уксуса

горсть листьев свежего кориандра

свежемолотый черный перец

По желанию:

пол чайной ложки табаско

Обжаривайте лук и чеснок в оливковом масле, пока они не станут мягкими и золотистыми. Добавьте помидоры, томатный сок, овощной бульон. Осторожно нагрейте, но не кипятите. Снимите с огня, остудите, затем перелейте в блендер или кухонный комбайн. Добавьте уксус, табаско и перец чили. Смешивайте до образования густой однородной жидкости.

Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими слайсами. Половину из них добавьте в смесь, измельчите с остальным. Охладите. Подавайте в небольших мисочках, украсив оставшейся огуречной нарезкой, измельченным свежим кориандром и небольшим количеством свежемолотого черного перца.

Этот суп традиционно подается с хрустящими сухариками. Нарежьте несколько ломтиков французского хлеба кубиками и положите на большой противень. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте свежемолотой солью и небольшим количеством измельченного чеснока или тертого пармезана. Выпекайте при температуре около 200 °С, пока кубики хлеба не станут хрустящими и золотистыми. Внимательно присматривайте за ними: из идеальных в сожженные они превращаются за считанные минуты!

Курица с душицей и лимоном по-гречески

Это один из простейших и аппетитнейших способов подачи курицы – в горячем, теплом или холодном виде. Идеальное блюдо для летнего ночного застолья в саду. Получится вкуснее, если курицу готовить с кожей и костями. Обычно я беру бедра и грудки, которые можно разрезать на более мелкие кусочки.

На 4 порции:

900 г свежих кусочков курицы

стакан сухого белого вина

полстакана свежего лимонного сока

большая горсть свежих листьев душицы

2 больших измельченных зубчика чеснока

2 столовые ложки оливкового масла

2 столовые ложки меда

свежемолотый черный перец

Слегка обжарьте кусочки курицы в оливковом масле вместе с чесноком, затем переложите в большую жаропрочную посуду и посыпьте перцем. Смешайте лимонный сок, вино и мед и равномерно полейте курицу. Между куриными кусочками вставьте веточки душицы. Накройте блюдо крышкой. В духовке, разогретой до 190 °С, запекайте 45–60 минут, затем снимите крышку и продолжайте держать в духовке, пока курица не подрумянится, а кожица не станет хрустящей. Подавайте в горячем или охлажденном виде – как больше нравится. Со свежим зеленым салатом и хорошим хлебом это идеальное блюдо для

Капоната с розмарином

Мой отец очень любил этот удивительно ароматный итальянский гарнир, поскольку в нем содержатся все его любимые ингредиенты: чеснок, помидоры, баклажаны, анчоусы и оливки. В детстве я считала розмарин несколько невыносимым, но, став взрослой, полюбила его. Розмарин – это очень сильная по аромату травка, так что употребляйте его в очень умеренных количествах.

Анчоусы можно не добавлять.

На 6–8 порций гарнира:

2 больших очищенных баклажана

2 очищенные и тонко нарезанные красные луковицы

2 очищенных и мелко нарезанных спелых помидора

2 тонко нарезанных маленьких зеленых перца чили

*очищенный от семян и тонко нарезанный красный
перец*

4 нарезанных филе анчоусов

3 измельченных зубчика чеснока

полстакана сухого белого вина

полстакана оливкового масла

4 столовые ложки томатного пюре

2 столовые ложки каперсов

2 столовые ложки маслин без косточек

столовая ложка измельченного розмарина

чайная ложка сахара

свежемолотый черный перец

Нарежьте баклажаны небольшими кусочками и положите в большую миску. Добавьте нарезанный лук, чеснок, красный перец и перец чили и хорошо перемешайте. Теперь введите помидоры.

В другой миске смешайте оливковое масло, томатное пюре, филе анчоусов, каперсы и оливки. Перемешайте с белым вином, сахаром и черным перцем по вкусу. Залейте баклажанной смесью и как следует перемешайте. Выложите овощи на большой противень, выстланный фольгой, и посыпьте розмарином. В разогретой до 200 °С духовке выпекайте час или пока овощи не пустят сок и не станут мягкими. Если овощи долго остаются суховатыми, добавьте еще вина.

По готовности немного остудите и подавайте к столу. Это

блюдо хорошо подойдет охлажденным к курице, рыбе или стейку, приготовленным на гриле. Его можно хранить в холодильнике нескольких дней.

Трехцветный салат из поматов

Это свежий и восхитительный летний салат. Томаты для него запекаются первыми, что делает их более мягкими и ароматными. С ними – как и с любыми блюдами итальянской кухни – прекрасно сочетается крепкий вкус базилика. Чтобы сохранить его, лучше добавлять эту травку непосредственно перед подачей.

На 3–4 самостоятельные порции или 6–8 порций гарнира:

20 маленьких спелых помидоров

225 г сыра моцарелла

3 столовые ложки + четверть стакана оливкового масла

чашка черных оливок без косточек

тонко нарезанная красная луковица

большая горсть сорванных свежих листьев базилика

2 столовые ложки белого винного уксуса

2 нарезанных зубчика чеснока

Разрежьте помидоры пополам и выложите их в один слой в большую форму для запекания. Разогрейте духовку до 200 °С. Сбрызните 3 столовыми ложками оливкового масла и запекайте 30 минут. Достаньте из духовки и слегка остудите.

Смешайте лук и зубчики чеснока. Выложите помидоры на сервировочное блюдо и посыпьте луково-чесночной смесью и маслинами. Отщипывайте от головки моцареллы небольшие кусочки и набрасывайте поверх помидоров. Смешайте четверть стакана оливкового масла и белого винного уксуса и непосредственно перед подачей полейте салат. Украсьте сорванными листьями базилика. Подавайте с хорошим хлебом и сухим белым вином – получится хороший легкий обед. Можно подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы или пасты.

Лимонно-тимьянный снежный крем

На самом деле это попросту замороженный йогурт. Но он

станет по-настоящему особенным и свежим летним удовольствием, стоит лишь добавить травяной сироп. Лучше использовать тимьян лимоннопахнущий. Если есть только обычный тимьян, его можно заменить на мяту или мелиссу.

*На 4 стакана или 4–6 порций:
2 стакана греческого йогурта
1,5 стакана сливок
стакан воды
стакан сахара
большая горсть свежих листьев тимьяна
нарезанный дольками средний лимон*

*Для украшения:
измельченный тимьян
нарезанный дольками лимон*

В большую кастрюлю положите сахар, нарезанный лимон (без косточек) и листья тимьяна, добавьте воду. Варите на медленном огне до загустения и уменьшения смеси вдвое. Процедите сироп в миску, дайте остыть. Отцеженные остатки можно добавлять в чай, коктейли и другие напитки.

Поместите йогурт в миску и добавьте полстакана охлажденного сахарного сиропа. В другой миске взбейте сливки до состояния устойчивой, но мягкой пены и аккуратно добавьте в йогуртовую смесь. Перелейте в подходящую емкость и на час отправьте замораживаться. Достаньте из морозилки и хорошенько взбейте, чтобы избавиться от кристалликов льда. Затем снова заморозьте – до затвердевания. Вынимайте из холодильника примерно за 15 минут до подачи на стол. Подавайте крем в маленьких чашках или мисках, каждую украсьте щепоткой нарезанного тимьяна и тонкой долькой лимона.

Печенье «Мадлен» с розой и лавандой

Эти нежные и маслянистые печеньки словно передают привет из самой Франции, а их деликатный цветочный вкус привносит на кухню магию сада! Вам понадобится форма для выпечки «Мадлен» – в наши дни ее довольно легко приобрести. В качестве альтернативы можно использовать форму для маленьких маффинов, но тогда у печенья не будет их традиционной формы.

Пожалуйста, для этого рецепта используйте только кулинарную розовую воду, которая широко используется в

ближневосточной и индийской кухне. Лаванду добавляйте совсем чуть-чуть, иначе у выпечки появится вкус мыла!

Летом эти нежные печеньки прекрасно дополняют чашку чая эрл грей, в которую брошено немного измельченных цветов лаванды.

На 10–12 печений:

2 яйца

3/4 стакана + 1/4 стакана сахара

3/4 стакана муки

четверть стакана молотого миндаля

55 г сливочного масла, растопленного и охлажденного

2 чайные ложки + чайная ложка розовой воды

столовая ложка сушеной лаванды

чайная ложка разрыхлителя

Взбивайте яйца с 3/4 стакана сахара не менее 5 минут, пока они не станут очень густыми и светлыми. Осторожно добавьте муку, миндаль, разрыхлитель и растопленное сливочное масло. Добавьте 2 чайные ложки розовой воды, перемешайте и оставьте тесто постоять 20 минут.

Разогрейте духовку до 200 °С. Как следует смажьте форму «Мадлен» и слегка посыпьте мукой. Выложите в нее тесто, выпекайте 10–15 минут в уже разогретой духовке. Печенье должно подняться и приобрести бледно-золотистый цвет. Остудите 5 минут, затем выложите на решетку для охлаждения.

Чтобы приготовить глазурь, смешайте четверть стакана сахара с чайной ложкой розовой воды и таким количеством воды, чтобы получилась густая, но текучая глазурь. Полейте каждое печенье глазурью, а затем посыпьте размельченными бутонами лаванды. «Мадлен» лучше всего подавать свежими.

Летние запасы

В разгар сезона можно собрать урожай летних щедрот, чтобы наслаждаться ими не только сейчас, но и позже, когда дни начнут укорачиваться и становиться прохладными, в качестве очаровательного напоминания о теплом времени.

Масло с лимоном и травами

Это солнечное масло передает истинный аромат и живительную энергию летних цитрусовых, усиленных травами и пряным теплом семян кориандра. Готовится оно очень просто, его

можно использовать для маринадов и салатных заправок. Им также можно поливать пасту, блюда из курицы и карри.

На 2 стакана:

2 стакана оливкового или арахисового масла

4 больших спелых лимона

*столовая ложка порезанных свежих листьев
розмарина*

столовая ложка измельченных семян кориандра

Очистите и отложите лимоны. Кожицу нарежьте очень тонкими полосками и пересыпьте в большую стерилизованную стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Добавьте измельченные семена розмарина и кориандра, влейте масло. Закройте крышкой и оставьте банку в прохладном темном месте по крайней мере на 3 недели, чтобы масло втянуло в себя ароматы. Потом процедите через кофейный фильтр и налейте чистое лимонное масло в стеклянную бутылку. Закупорьте и используйте в течение 3 месяцев.

Тапенад с оливками и тимьяном

Этот восхитительный оливковый паштет традиционно готовят на юге Франции. Тапенад^[6] замечательно намазывать на ломтики поджаренного деревенского хлеба или добавлять в блюда из рыбы. Для приготовления используйте вяленые оливки или законсервированные в масле, потому что от оливок, законсервированных в рассоле, тапенад станет слишком соленым. Заблаговременно слейте жидкость с оливок и каперсов.

примерно четверть стакана оливкового масла

2 стакана черных оливок без косточек

2 столовые ложки каперсов

5 филе анчоусов (по желанию)

2 измельченных зубчика чеснока

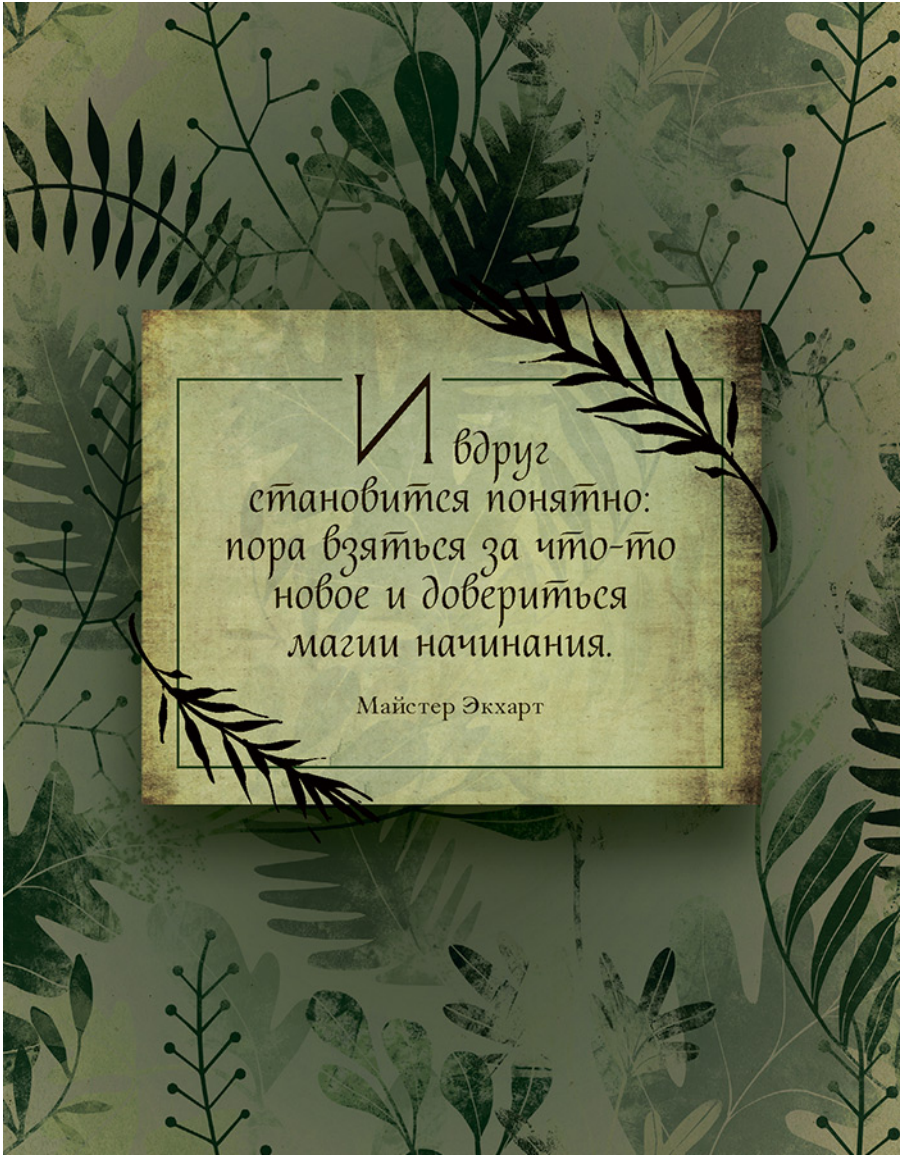
столовая ложка свежего лимонного сока

столовая ложка свежих листьев тимьяна

столовая ложка бренди

Смешайте все ингредиенты, кроме оливкового масла, в блендере или кухонном комбайне. Перемешивайте в импульсном режиме, затем постепенно введите и масло. Возможно, оно вам вовсе не понадобится. Готовая смесь должна быть довольно плотной. Храните тапенад в небольшой стерилизованной стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой, а после первого вскрытия – только в холодильнике, где он может

простоять до 3 месяцев.



И вдруг
становится понятно:
пора взяться за что-то
новое и довериться
магии начинания.

Майстер Экхарт

Осень. Урожай и праздники



И весна, и осень – сезоны, в которые совершается переход от тьмы к свету, от тепла к холоду, и наоборот. Поэтому-то осень может быть сложным сезоном для многих. Такой она оказывается всегда и для меня, поскольку сигнализирует об окончании летнего света и тепла и предвещает наступление морозных зимних месяцев. Опадающие листья, какими бы прекрасными они ни были в разноцветном ярком великолепии, навевают легкую меланхолию, поскольку напоминают о преходящести сущего и неумолимости времени.

Осень – это и время урожая, изобилия, когда мы с надеждой и благодарностью собираем плоды земли и запасаем их для грядущих темных дней. В этот живописный сезон происходит много празднований. Отмечаем мы и День благодарения, чтобы почтить память тех, кто проходил по этому жизненному пути до нас.

Возможно, величайший дар осени – естественно и прекрасно напоминать нам, что жизнь проходит через циклы и изменения не только на этой земле, но и в нас самих. Мы уже не те, какими были несколько дней, месяцев, лет назад. И не те, какими будем в будущем. Подобно листу или созревающему плоду, мы созданы и предназначены для перемен, и осень бережно учит принимать и отпускать – падающим с ветки красновато-золотистым листом, – чтобы мы были готовы к новым благословениям и росту.

Растения, травы, специи и другие зеленые дары способны помочь в этом изменении и переходе, что свершается на всех уровнях – физическом, эмоциональном и духовном. У нас есть возможность заботиться о себе внешних и внутренних, чтобы урожай, что мы соберем со своего духа, был по-настоящему

ИЗОБИЛЬНЫМ.



Открытое сердце



Для этого яркого сезона подходят простые благословения и ритуалы. Этот период интуиции способен открыть нас для нового осознания и признательности не только за дар, которым является наша жизнь, но и за все хорошее, что дает мать-земля, величайший наш учитель.

Мудрость опадающих листьев

Ритуал простой, но может привести к чрезвычайно мощным изменениям и эффекту. Отпускание – из тех явлений, с которыми многие из нас борются: мы цепляемся за прошлые события, людей и сделанный выбор, даже когда до боли ясно, что эти привязанности больше не служат нам сколь-либо позитивным образом (а иногда и никогда не служили). Мы всегда можем принять решение продолжать жить дальше, и в первом шаге на этом пути нам может помочь этот ритуал.

Соберите немного сухих опавших осенних листьев; они должны быть довольно крупными, не ломкими. Или можно вырезать листья из цветной бумаги или картона – только постарайтесь, чтобы они были похожи на настоящие.

Меловым карандашом на обороте каждого листка напишите дату и что (или кого) хотите отпустить из своей жизни; не нужно вдаваться в подробности, достаточно слова, имени или простой фразы. Мне нравится спокойно заниматься этим в тихой комнате или, если на улице тепло, в саду при свете желтых или белых свечей. Можно зажечь благовоние с лавандой, шалфеем или

сандалом.

Сделайте столько листьев, сколько сочтете нужным. Сложите их в корзину и вынесите на улицу – туда, где есть проточная вода: может быть ручей, река или океан. Один за другим бросайте листья в воду, глядя на то, как они уносятся прочь, и произнесите:

Точно так же, как опадают листья, я отпускаю тебя на землю и на ее милость. Я больше не хочу носить это в своей жизни и сердце. Я двигаюсь к новым горизонтам с чувством радости, покоя и цели. Так и есть.

Алтарь благодарности

Благодарность – важная тема сезона урожая и изобилия, поскольку присуща любой по-настоящему волшебной или радостной жизни. Не получится реализовать истинный и счастливый потенциал, если постоянно фокусироваться на том, чего у нас нет, или на том, чего не хватает в практической, финансовой или эмоциональной сфере. Мы часто забываем о многих простых благословениях, что окружают нас весь день и каждый день, и создание алтаря благодарности – простой и прекрасный способ вернуть сердце к осознанности.

Веками алтари использовались религиями и духовными практиками как средоточие намерения, молитвы и благодарения. Создавая алтарь дома или в саду, мы продолжаем эту прекрасную традицию, причем уникальным образом, имеющим для нас особое значение.

Алтарь может быть маленьким или большим, а разместить его можно где угодно: на столе, на полке, в углу подоконника. Можно накрыть его красивой тканью или оставить непокрытым. В середине алтаря поставьте свечу; выберите тот цвет, что нравится лично вам, – я выбираю белый, поскольку это цвет подъема духа и покоя. Независимо от времени года, ставьте на алтарь небольшую вазу или стакан со свежими травами или цветами, особенно если они выращены вами или вы с ними особо связаны.

Разместите на алтаре благодарности то, что имеет значение лично для вас: морскую ракушку с любимого пляжа; камень из любимого сада; перья тех птиц, что часто посещают ваш зеленый уголок; небольшую чашу соли для положительных вибраций и защиты; фотографии любимых и дорогих людей или поистине родных мест; несколько небольших кристаллов – розовый кварц,

аметист и бирюза обладают целебными и экстрасенсорными свойствами. Добавьте свидетельство щедрости сезона: осенью это может быть тыковка, желуди, веточка с яркими листьями.

Я еще ставлю баночку, которую наполняю кусочками бумаги. Каждый день записываю, за что благодарна в тот момент, в тот день, – и добавляю в банку. Это служит мощным напоминанием о том, сколь многими благословениями мы на самом деле одарены, – особенно в дни задумчивых остановок.

Каждый день ненадолго зажигайте свечу и тихо говорите спасибо за те благословения, что уже получены, за те, что имеются в настоящий момент, и за те, что еще будут.



Путь утраты

В этой жизни кое в чем можно быть уверенными наверняка: в какой-то момент мы окажемся вынуждены пройти через скорбь из-за потери близких, друзей, домашних животных, утраты давней мечты, надежды или чего-то иного, чего уже больше не испытать. Мне вспоминается подруга, которая познала большое горе, когда у нее наступила ранняя менопауза: тогда она поняла, что у нее уже никогда не будет собственного ребенка, о котором она так мечтала. Некоторым ее горе казалось не таким уж серьезным, но я хорошо понимала ее.

Возможно, именно осенью ощущение утраты наиболее остро и близко: может, земля тоже испытывает его из-за остывающего солнца, увядших цветов, опадающих листьев? Она понимает, что перемены нужны и неизбежны, но все равно чтит и светло оплакивает уходящие летние дни.

Осень – время праздничных ритуалов, тесно связанных с утратой и смертью: Хеллоуина (канун Дня Всех Святых), Дня Всех Святых и Дня поминовения усопших по христианскому календарю, а также Дня мертвых (El Día de Muertos). Если в это яркое время года вы скорбите по какой-то утрате, знайте, что есть бережные природные средства, способные помочь справиться с этим трудным периодом. Однако имейте в виду: если горе становится непреодолимым или вы не в состоянии продолжать жить или находить радость в жизни, обязательно обратитесь за

профессиональной поддержкой – психолога, психотерапевта, специальных групп.

Известно, что эфирное масло ромашки способно успокаивать печаль и чувство утраты. Добавьте несколько капель в аромадиффузор, в теплую ванну или вотрите в руки. Хризантемы способны дать новую надежду и напомнить, что не может быть потеряно то, что по-настоящему любимо. Ставьте букеты с этими яркими и красивыми цветами, когда нужно ощутить поддержку и приободриться, или приготовьте из них цветочную эссенцию (см. [приложение С](#)) и добавьте несколько капель в воду для купания или прямо себе под язык.

Цветочные средства Баха известны способностью поддерживать в горе и травматичных ситуациях. Например, «Сладкий каштан» используется во времена крайнего отчаяния и шока после тяжелой утраты. Это средство помогло, когда несколько лет назад мой партнер внезапно погиб в результате несчастного случая и мое эмоциональное состояние было невыносимо хрупким.

«Вифлеемская звезда» – еще одно средство Баха, предназначенное помочь при горе, шоке или душевной травме; это ключевой ингредиент хорошо известного Rescue Remedy^[7]. Я настоятельно рекомендую всем иметь под рукой его флакончик – если вы в критическом состоянии, это средство способно сотворить настоящее чудо. С его помощью можно облегчить шок при несчастных случаях и даже эмоциональный или физический стресс у животных.

Угощение духов

Еда – это, несомненно, один из сильнейших способов установить связь с собой, с другими, с энергией земли и даже с воспоминаниями. Мы все знаем, как они пробуждаются, стоит уловить аромат с кухни или открыть страницу со старым рецептом в кулинарном дневнике.

Осенью мы теснее связаны с миром духов и с теми, кого знали и кто уже перешел в него. Некоторые блюда так ясно (и порой болезненно) напоминают о тех, кого мы любили и все еще любим!

В этот период мне вспоминается много особых рецептов. Курица в сливочно-томатном соусе и карри – для моего партнера Джеймса. Помидорный соус с пряными травами для пасты – любимое блюдо папы-итальянца. Оладьи с лимонно-коричным

сиропом – память о дядюшке, который был очень добр ко мне, когда я была маленькой. Уверена, у каждого найдутся подобные вкусовые воспоминания, будь то печенье, что пекли с мамой, или блюдо из курицы, которое вы попробовали в свою первую поездку в Париж.

31 октября или 1 ноября предложите праздничное угощение духам, которые все еще присутствуют в нашей жизни. Этот ритуал можно провести в одиночестве или с кем-то, особенно если вы вместе хотите почтить чью-то память.

Приготовьте еду по специальному рецепту. Расстелите красивую скатерть на столе или на полу. Зажгите несколько свечей – розовых, белых или золотистых. На середину стола положите пучок шалфея или розмарина. Медленно и осмысленно наслаждайтесь приготовленной вами едой, делитесь воспоминаниями о человеке, в честь которого устроили праздник. Затем произнесите (с поправкой на то, кто и кому говорит):

Я вспоминаю о тебе с любовью, (имя). Ты был частью моей жизни, ею останешься и всегда ею будешь. Пусть твой дух пребудет со мной и благословит меня этой ночью и в моем путешествии в будущее. Я всегда чту тебя и твою душу, когда чту себя. Да будут с тобой благословение и свет.

Мы вспоминаем о тебе с любовью, (имя). Ты был частью нашей жизни, ею останешься и всегда ею будешь. Пусть твой дух пребудет с нами и благословит нас этой ночью и в нашем путешествии в будущее. Мы всегда чтим тебя и твою душу, как чтим самих себя. Да будут с тобой благословение и свет.

После выпейте свежую родниковую воду или бокал шампанского.



Осенью для приготовления простых целебных средств для тела и ароматических вещей для дома и души можно использовать травы, специи, фрукты и цветы.

Чакральная соль для ванны с травами

Я уже несколько лет сама делаю разнообразные соли для ванн, но только недавно решила создать рецепты для каждой из 7 чакр. (Подробнее об эфирных маслах для чакр можно прочитать в [главе «Процветание» весеннего раздела.](#)) Базовый рецепт один и тот же, только добавляются разные эфирные масла и немного натурального пищевого красителя (только совсем чуть-чуть; нежный цвет будет приятен, а вот насыщенный – чрезмерен, к тому же окрасит и ванну, и вашу кожу). Краситель я осторожно вмешиваю деревянной палочкой; всегда можно добавить еще немного, а вот убрать лишнее уже не получится.

Базовый рецепт соли для ванн

По этому рецепту получается 2 стакана соли для ванны. Смешайте в миске стакан английской соли и по полстакана нейодированной морской соли и пищевой соды. Добавьте эфирные масла по вашему выбору, а затем – несколько капель подходящего пищевого красителя. Хорошо перемешайте смесь и храните в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками, иначе из-за испарений и жара в ванной соль кристаллизуется и затвердеет.

Чакральная соль для ванны

 **Корневая чакра (красная):** 10 капель масла пачули, 6 капель масла иланг-иланга.

 **Сакральная чакра (оранжевая):** по 7 капель масла сандалового дерева и жасмина.

 **Чакра солнечного сплетения (желтая):** 8 капель масла лимона, 6 капель масла можжевельника.

 **Сердечная чакра (зеленая):** по 6 капель масла герани, лаванды и розы.

 **Горловая чакра (голубая):** 8 капель масла розмарина, 6 капель масла мяты перечной.

 **Чакра «третьего глаза» (фиолетовая):** по 7 капель масла тимьяна и лимона.

 **Коронная чакра (белая или индиго):** по 6 капель масла нероли, ладана и жасмина.

Очищающий тоник с яблоком и шалфеем

Простой и легкий тоник хорошо сбалансирует жирную и освежит зрелую, проблемную или тусклую кожу.

Порежьте большое яблоко на мелкие кусочки, удалив семена. Положите в кастрюлю горсть свежих листьев шалфея и залейте 3/4 стакана дистиллированной или родниковой воды.

Доведите до кипения и при слабом кипении варите 15–20 минут, пока яблоко не станет очень мягким. Дайте остыть, затем очень хорошо процедите в стеклянную миску. В жидкости не должно оставаться кусочков яблока или листьев шалфея – из-за них может образоваться плесень. Добавьте по 2 столовые ложки гаммелиса и яблочного уксуса и пол чайной ложки настоя бензойной смолы. Получится примерно стакан тоника, которого хватит на 2–3 недели. Перелейте в подходящие стерилизованные стеклянные флакончики и храните в прохладном темном шкафу.

Наносите ватным тампоном на лицо и шею, избегая зоны вокруг глаз.

Пряный чайный скраб

Чайные специи ароматны, согревают и отлично дополняют косметические средства, поскольку обладают омолаживающим эффектом и полезны для проблемной кожи или кожи с акне. Несложно приготовить свою смесь чайных специй: в небольшой стеклянной банке смешайте (все сушеное) по 2 столовые ложки молотой корицы, имбиря и мускатного ореха и по столовой ложке молотой гвоздики, кориандра и кардамона.

Чтобы приготовить сладкий и пряный скраб для кожи, положите в миску стакан сахара и полстакана английской соли. Добавьте 4 столовые ложки кокосового масла (подогретого, если оно застыло) и 1,5 чайной ложки пряной чайной смеси. Хорошо перемешайте и храните в герметичной банке. Наносите скраб на увлажненную кожу, втирайте круговыми движениями, а потом полностью смойте с лица.

Другой вариант – скраб с ройбушем^[8], который чудесно очищает и обладает антиоксидантными свойствами. Готовьте по рецепту выше, только пряной чайной смеси добавьте всего одну чайную ложку и всыпьте содержимое 2 пакетиков^[9] чая ройбуш.

Взбитое масло для тела «Позитив»

Это масло для тела не только восхитительно пахнет и успокаивает кожу, но и стимулирует позитивные мысли, поднимающие настроение, и помогает унять беспокойство или страх.

В стеклянной миске, размещенной над кастрюлей с кипящей водой, растопите 6 столовых ложек масла ши, 6 столовых ложек масла какао и полстакана кокосового масла. Когда масла растают, снимите с огня и добавьте 2 столовые ложки миндального масла, 8 капель эфирного масла нероли и по 6 капель эфирного масла ладана и звездчатых цветов огуречника. Настаивайте в холодильнике, пока смесь не станет прозрачной, затем взбейте ручным миксером до пышности. (Это займет некоторое время; готовый крем должен иметь консистенцию густой масляной глазури, из которой делают шапочки для

маффинов.)

Разлейте по простерилизованным стеклянным баночкам или горшочкам и храните в прохладном месте. Наносите обильно для увлажнения тела или в качестве ночного крема.

Восстанавливающий силы эликсир для ванн

Этот простой рецепт замечательно подходит для вечеров ранней осени, когда после напряженного дня ощущаются усталость и апатия и нужно подзарядить эмоции.

К четверти стакана масла миндаля или жожоба добавьте по 6 капель эфирного масла сладкого апельсина и розмарина и 4 капли масла лимонной мелиссы. Храните в небольшом флакончике из темного стекла и добавляйте по несколько капель в ванну или аромадиффузор.

Аромасмесь «Кипящий дух»

Всем нам хорошо знакомы саше. Эти сухие ароматные смеси цветов и трав веками использовались, чтобы придать жилью аромат и свежесть. Раньше я самостоятельно готовила их из большого количества растительного материала, но теперь предпочитаю метод попроще: кипящие саше. Аромат бурлящей смеси способен полностью изменить энергетику пространства, особенно когда мы ощущаем негативные эмоции или оказались в далекой от идеала ситуации. Чудесный запах не только разнесется по всему дому, но и поможет укрепить дух.

В большую кастрюлю налейте не менее 700 мл родниковой или дистиллированной воды. Добавьте несколько веточек свежего розмарина, горсть лавровых листьев, тонкими кружочками нарезанный апельсин и 2 палочки корицы. Затем – туда же – 5 капель эфирного масла. Лучше всего подойдут лимон, розмарин, шалфей или ладан, так как они бодрят и защищают.

Доведите до кипения и оставьте тихонечко кипеть, чтобы поднимающийся пар мягко ароматизировал воздух, – только не накрывайте крышкой и следите, чтобы вода не выкипала. Этот ритуал особенно хорошо проводить перед любым собранием людей у вас дома или когда хотите почувствовать себя немного ближе к миру духов.

После ритуала выключите плиту, дайте жидкости полностью

остыть, затем процедите и перелейте в пластиковый пульверизатор, чтобы использовать местно для очищения воздуха и пространства в доме.



Процветание



Готовясь к более темным и холодным дням, можно с помощью даров осени настроиться на предстоящие перемены физически и эмоционально, чтобы по-настоящему прочувствовать магию уходящего года.

Массажное масло с имбирем и розмарином

Имбирь известен способностью оказывать мощное целебное действие на самых разных уровнях. Это ароматическое и согревающее массажное масло обладает сильными противовоспалительными свойствами (особенно в сочетании с розмарином) и, в частности, полезно при болях в суставах и мышцах, которые, как правило, тем чаще дают о себе знать, чем ниже температура на улице. Масло также помогает улучшить кровообращение, но оно сильное и потенциально может раздражать кожу, поэтому используйте его в умеренных количествах. (А лучше сначала протестируйте на маленьком участке.)

Чтобы приготовить небольшую бутылочку масла, смешайте 2 столовые ложки миндального масла с 8 каплями эфирного масла имбиря и 4 каплями эфирного масла розмарина. Несколько капель нанесите на болезненные места или добавьте в теплую ванну. Храните в небольшом простерилизованном флакончике из темного стекла не больше 3 месяцев.

Этот легкий и ароматный спрей подходит для тела или помещения – любого, где необходимо снизить уровень стресса и беспокойства и создать успокаивающую атмосферу, в которой можно расслабиться и заняться своими делами. В этом очень хорошо поможет эфирное масло ветивера^[10] и всеми любимая лаванда. Аромат мускатного шалфея тоже успокоит и снимет стресс.

Смешайте по полстакана розовой и дистиллированной воды, затем добавьте 2 столовые ложки геля алоэ вера и размешайте до полного растворения. (Если у вас нет геля, замените его дистиллированной водой.) Далее добавьте 2 столовые ложки гаммелиса и столовую ложку растительного глицерина. Хорошо перемешайте и добавьте 10 капель эфирного масла ветивера, 6 капель лаванды и 5 капель шалфея мускатного. Перелейте в простерилизованный стеклянный пульверизатор и храните в прохладном темном шкафу до 6 месяцев.

Два тоника для осени

Осенью пора готовиться физически и ментально к предстоящим долгим месяцам тьмы и холода, чтобы суметь справиться с зимними трудностями и сердцем, и духом. К счастью, есть много простых травяных тоников, великолепных на вкус и способных придать необходимый импульс.



Тоник с тимьяном, медом и лимоном

Этот тоник сделан на основе уксусно-медового сиропа, а потому он такой вкусный и чрезвычайно полезный. Его следует регулярно принимать осенью. Он способен помочь, если вы чувствуете слабость, усталость или подступающую простуду. Чтобы повысить действенность тоника, добавьте в банку несколько очищенных зубчиков чеснока или немного нарезанного хрена – хотя последнее, безусловно, больше подходит для любителей остренького.

В большую стеклянную банку положите очень большую

горсть свежих листьев тимьяна (или стакан сухих листьев). Добавьте тонко нарезанный лимон без косточек, влейте стакан яблочного уксуса и стакан натурального меда. Хорошенько встряхните банку, герметично закройте и поставьте на прохладную темную полку на 2–3 недели. Ежедневно встряхивайте, не открывая. Когда срок настаивания подойдет к концу, как следует процедите смесь через марлю или большой кофейный фильтр. Получится примерно 2 стакана тоника. Перелейте его в чистую стерилизованную банку и храните в холодильнике до 2–3 месяцев. Ежедневно можно принимать по несколько столовых ложек тоника.

Тоник для вдохновения

Один мой друг клянется, что этот тоник на основе вина помогает обрести большую силу, ясность ума, проницательность и даже пророческие способности. Для этого рецепта я рекомендую взять довольно крепкое сладкое красное вино или даже портвейн; однако если предпочитаете поменьше сладости, подойдут красное сухое или херес. Можно добавить различные травы по своему вкусу; с вином хорошо сочетаются лаванда и тимьян.

Ступкой и пестиком измельчите штук 10 горошин черного перца и пересыпьте в большую стеклянную банку. Добавьте по четверти стакана сухих листьев розмарина, базилика и шалфея. Влейте бутылку красного вина, портвейна или хереса. Закройте банку и поставьте в прохладный шкаф на 2 недели, периодически встряхивая. Процедите тонизирующее вино обратно в бутылку, закройте пробкой или крышкой. Выпейте небольшой бокал тоника вечером перед сном.

Лечебный лосьон из календулы

Этот нежный, но целебный лосьон напитан магией календулы, которая обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами. Его можно наносить на раны, порезы, экзему, воспаленную кожу, солнечные или другие незначительные ожоги. Не используйте его на глубоких ранах – он стимулирует быстрое заживление, а это может привести к закрытию инфекции внутри.

В небольшую кастрюлю положите горсть свежих лепестков и (или) листьев календулы и залейте 3/4 стакана родниковой воды. Доведите до кипения, варите на медленном огне 10 минут, затем снимите и дайте несколько часов остыть и настояться. В

небольшую миску, поставленную над кастрюлей с кипящей водой, поместите полстакана масла сладкого миндаля или жожоба и столовую ложку тертого пчелиного воска или восковых гранул. Осторожно нагревайте, покуда пчелиный воск не растает. Добавьте столовую ложку меда и немного остудите, затем влейте процеженный настой календулы и четверть чайной ложки настоя бензойной смолы. Хорошо перемешайте, чтобы получился однородный лосьон, затем разлейте в небольшие стерилизованные флакончики или банки – из этого рецепта получится примерно 4 банки по 300 мл. Хранить можно несколько недель, и лучше всего – в холодильнике.

Лавандово-розмариновый уксус

Может показаться, что этот рецепт следовало разместить в разделе про вкус, тем более что несколько чайных ложек этого уксуса и вправду добавляют чудесную зеленую нотку в заправки для салатов, маринады и соусы. Но он настолько полезен для здоровья и лечения, что его лучше всегда держать под рукой. В моей травяной аптечке он есть всегда.

В большую стеклянную банку поместите по большой горсти стеблей розмарина и свежих листьев или цветов лаванды и залейте яблочным уксусом так, чтобы полностью покрыть растительный материал. Оставьте в прохладном темном месте хотя бы на неделю; ежедневно хорошенько встряхивайте. Когда настоится, тщательно процедите и перелейте ароматизированный уксус в герметичную стеклянную бутылку. Храните в прохладном темном шкафу.

Вот как этот лосьон можно использовать:

 прикладывайте влажный ватный тампон с небольшим количеством уксуса на раздраженные или обваренные участки кожи, но избегайте поврежденной кожи или области вокруг глаз;

 добавьте несколько капель в воду для купания, чтобы дезодорировать и освежить кожу;

 добавьте немного в ванночку, чтобы очистить и освежить больные или уставшие ноги;

 добавьте немного в бальзам-ополаскиватель, чтобы волосы стали блестящими и здоровыми. Смесь особенно хорошо помогает сохранить яркость каштановых волос; если будете добавлять в ополаскиватель для светлых волос, замените розмарин на цветки ромашки, а для седых – на шалфей.



Сладкий блеск для губ

Корица обладает замечательным ароматом, вызывающим ностальгию по времени, проведенному на кухне за выпечкой. Кроме того, корица – универсальная специя с антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Поэтому она идеально подходит для блеска, который удобно брать с собой и наносить в любое время, когда понадобится увлажнить и освежить губы.

В небольшой стеклянной миске над кипящей водой растопите 3 столовые ложки миндального масла с 2 чайными ложками хлопьев пчелиного воска. Снимите с огня и добавьте содержимое капсулы с маслом витамина Е и 6 капель эфирного масла корицы. Разлейте в маленькие баночки и храните в прохладном месте.

Латте^[11] с кокосом и куркумой

Этот успокаивающий и укрепляющий напиток особенно хорош перед сном, потому что помогает расслабиться. Если вам не нравится кокосовое молоко, замените его на любое другое ореховое – например, миндальное – или даже на обычное коровье.

Чтобы приготовить стакан вечернего латте, смешайте стакан кокосового молока, столовую ложку молотой куркумы, пол чайной ложки молотого имбиря и слегка подогрейте, не доводя до кипения. Добавьте чайную ложку меда и пейте горячим.

Чайная пряная смесь

Эту согревающую и восстанавливающую силы смесь готовить легко и быстро. Ее можно добавлять в чашку черного или зеленого чая, в выпечку, в скрабы и соли для купания.

Смешайте по 2 столовые ложки молотой корицы, имбиря и мускатного ореха и по столовой ложке молотой гвоздики, кориандра и кардамона. Храните в небольшой герметичной банке и используйте по необходимости. Если нарезать марлю или очень тонкое полотно на небольшие квадратные лоскуты, в серединку каждого положить столовую ложку смеси, а потом сформировать уголки в хвостик и подвязать хлопчатобумажной нитью или шпагатом, то получатся шарики со специями. Их можно добавлять в чатни^[12] или чайные смеси, настаивать на них масло или уксус (просто насыпьте несколько ложек специй в жидкость).

Другие простые способы позаботиться о себе осенью

Благодарность – ключевая тема осени: мы благодарим за изобилие жизни вокруг и за множество даров, что подобраны специально для нас. Утром и вечером уделите несколько минут спокойному размышлению о тех благословениях, что получаете ежедневно, – это хороший способ мирно сосредоточиться на позитиве, что сформирует основу для большой радости и процветания в будущем.

 Поймайте несколько опадающих листьев и принесите домой, положите в миску или поставьте в небольшом кувшине. Они символизируют непрерывные подарки матери-природы и даруют удачу и защиту.

Если скорбите по умершему или по кому-то, кто ушел из вашей жизни, позвольте себе почувствовать эту печаль. Уделите ей внимание. Не стоит полагать, что нужно быть сильным или притворяться счастливым; это бесполезно и не поможет. Побудьте наедине с воспоминаниями – зажгите свечу, опалите немного ладана или сандалового дерева – и будьте спокойны. Вспомните этого человека, одарите его любовью в своем сердце, а затем мягко отпустите.

 Когда за окном начнет холодать, согревайтесь дома. Замените летнее постельное белье на теплое или мягкое стеганое одеяло, купите или свяжите новый мягкий и яркий свитер, наденьте на ночь пуховые носки.

 Собирайте травы, чтобы превратить их в ароматное напоминание о щедрости лета, способное согреть в холодные зимние месяцы.

 В урожайный период насладитесь корнеплодами, яблоками и, конечно же, тыквой! Добавьте в волшебство своей кулинарии специи – и побольше! И травы, поскольку они очень полезны для здоровья и вкуса. Помните: осенью очень вкусны согревающие супы и выпечка.

 Осенью можно отпускать с нежностью и изяществом. Задумайтесь, чему хочется сказать «нет» в своей жизни. Конечно, положение дел меняется нелегко, однако это необходимо для вашего собственного развития и счастья.

 Разведите костер на открытом воздухе (соблюдая правила безопасности) и наслаждайтесь светом и теплом, вторящим отблескам заходящего солнца.

 Приготовьте смесь из эфирных масел: 3 капли сосны и по 5 капель розмарина и шалфея. Добавьте в пульверизатор, наполненный половиной стакана гаммелиса и таким же количеством родниковой воды. Распыляйте смесь дома, чтобы защитить его и наполнить пространство ясностью и гармонией.





Осень – хлопотное, но щедрое время для матери-земли. Она делится с нами своими многочисленными дарами в виде семян, цветов, специй и фруктов, каждый из которых может привлечь здоровье и изобилие на всех уровнях вашей жизни.

Целебные растения, которые следует знать

Шалфей (*Salvia officinalis*)

Наверное, это одна из самых любимых и полезных трав и на кухне, и в аптечке травника. Существует более 1000 видов шалфея, но чаще всего мы выращиваем и используем именно шалфей лекарственный, со свежим, слегка древесным ароматом. Этот многолетний вечнозеленый кустарник в природе вырастает довольно большим; однако он также отлично будет чувствовать себя в горшочке, если ему достается много солнца, а осенью его хорошенько обрежут. Шалфей не любит морозов, поэтому перенесите его на зиму в теплое место на кухне, чтобы и в холодные месяцы собирать урожай.

Шалфей обладает стимулирующим, антисептическим и успокаивающим действием. Он отлично справляется с расшатанными нервами и умственным истощением, особенно если его пить как чай. Кроме того, он полезен при проблемах дыхания, пищеварения, при болях и воспалениях суставов, а также в качестве полоскания при боли в горле или неприятном запахе изо рта.

Однако свойства шалфея выходят далеко за рамки

ближайшей к нам физической сферы. Так, белый шалфей – неотъемлемая часть традиций многих древних культур. Коренные американцы используют его в священных церемониях. (Если вы захотите повторить их ритуалы, но не сможете найти белый шалфей, можете взять лекарственный.) Шалфей помогает избавиться от застойных или негативных энергий и в нас самих, и в пространстве вокруг. Он действительно защищает и наделяет нас осведомленностью и проницательностью, предупреждает о препятствиях и потенциальных опасностях на пути.

Все мы знаем и (почти все) любим шалфей как пикантное дополнение к начинкам, соусам и многому другому. Он хорошо сушится и сохраняет вкус, но употреблять его можно и свежим – например, измельченным и добавленным в блюда из индейки или курицы. Свежие листья можно обжарить до хрустящей корочки в небольшом количестве оливкового масла и посыпать ими пасту, мясо или птицу на гриле. А еще он удивительно напоминает сыр!



Базилик (*Ocimum basilicum*)

Это ароматное однолетнее растение, которому для процветания нужны и солнечный свет, и укрытие, – прекрасный компаньон средиземноморским блюдам. Его семена высевают поздней весной; растения нужно хорошо подстригать, чтобы обеспечить обильное кустование. С началом осеннего похолодания рекомендуется занести базилик внутрь и растить в горшках на кухне, чтобы всю зиму иметь доступ к обильному запасу этой восхитительной травы. Базилик родом из теплых мест, поэтому его не получится выращивать – даже в помещении – в прохладном климате круглый год. Так что, если вы северянин, запасайтесь на зиму сушеным базиликом, собранным летом!

Существует множество сортов базилика, в том числе компактные, подходящие для выращивания в контейнерах и подвесных корзинах. Туласи, или священный базилик, – прекрасный сорт с продолговатыми немного фиолетовыми листьями; это растение считается священным во многих восточных культурах и широко используется в различных медицинских и духовных практиках, например в аюрведе.

Базилик придает всему чудесный вкус и особенно хорошо сочетается с блюдами на основе томатов, овощами и салатами в целом. Как и шалфей, он хорошо высушивается и сохраняет

большую часть яркого аромата, но, как правило, лучше всего добавлять свежие листья в конце приготовления или посыпать ими салаты и холодные блюда.

Базилик освежит и успокоит, восстановит энергию, приободрит, может устранить ломоту и боль в теле, признаки простуды и гриппа, а также помочь при расстройстве желудка. Эфирное масло базилика можно использовать в косметике: оно помогает осветлить, освежить и тонизировать кожу, особенно склонную к раздражениям и высыпаниям. Чтобы унять головные боли и снять общую усталость, масло базилика можно добавлять в аромадиффузор или капнуть пару капель в свечу. Однако оно противопоказано беременным, кормящим и маленьким детям.

Календула (*Calendula officinalis*)

Этот яркий, солнечный представитель семейства астровых популярен испокон веков. Древние египтяне давали клятву маслом календулы, считая его целебным и омолаживающим средством! Календула, известная и под названием «ноготки», прекрасно впишется в любой сад, но с удовольствием растет и в контейнерах. Семена следует высевать весной, а в конце лета или ранней осенью она произведет самопосев и обильно зацветет в следующем году. Ноготки любят насыщенную и хорошо дренированную почву, много солнца, а вот воду – не очень, поэтому будьте умеренны. Цветы и листья календулы хорошо сушатся.

Календула красиво смотрится групповыми засевами в саду, потому что ее цветы привлекают пчел и других полезных насекомых, но отпугивают жучков, поедающих листья. Ее можно применять в медицине и кулинарии.

Настой лепестков или листьев календулы можно добавлять в средства по уходу за кожей с акне или за сухой, раздраженной или стареющей кожей. Это отличное противовоспалительное и целебное растение часто добавляют и в средства для лечения ран. Его эфирное масло помогает при стрессе, напряжении и тревожности, его можно добавлять в массажные масла или воду для ванны. Учтите, что календулу не следует принимать внутрь во время беременности или кормления грудью.

Лепестки цветов календулы, сушеные или свежие, можно добавлять в салаты или посыпать ими холодные блюда, чтобы добавить летних красок и пряную нотку, напоминающую шафран (только намного дешевле и доступнее).

Имбирь (*Zingiber officinale*)

Имбирь – это не просто любимая специя на кухне, теплая и

ароматная на вкус. Он очень полезен для здоровья, что доказано веками его использования. Имбирь отлично успокаивает тошноту и расстройства пищеварения, удивительно эффективен при лечении (или профилактике) простуды и гриппа, а еще снимает усталость и проясняет мышление. Последнее – особенно чудесно в период перегрузки накануне череды праздников.

Имбирь можно выращивать в саду, но мне проще купить свежий на местных фермерских рынках. Выбирайте молодые корни имбиря: они тоньше, но менее волокнистые. Корень целиком можно несколько дней хранить в бумажном пакете или очистить, натереть на терке или мелко нарезать и хранить в банке в холодильнике нескольких недель. Если нет возможности купить свежий имбирь, приобретите молотый, чтобы он всегда был под рукой на кухне (только проверяйте перед каждой готовкой, не потерял ли он аромат).



Куркума (*Curcuma longa*)

Многие знают куркуму исключительно как кулинарную приправу, особенно подходящую для блюд с карри и соленых огурцов или чатни, но на самом деле это чудесная лечебная специя, что веками использовалась в индийской и китайской культурах для лечения артрита, расстройства кишечника, диабета, аллергии и сердечно-сосудистых заболеваний. Наконец-то и мы овладеваем этим знанием. С недавних пор куркума стала более распространенной: теперь ее принимают как БАД, добавляют в чай и даже – в небольшом количестве – в некоторые средства по уходу за кожей. Лично я предпочитаю добавлять ее в напитки или в еду при готовке.

Нынче без проблем можно купить корень куркумы в измельченном виде, но, к счастью, и свежие корни становятся все доступнее, и теперь их можно найти на органических рынках или в магазинах восточной кухни. Свежий корень можно натереть на терке или тонко нарезать, добавлять в пасту карри. Не забывайте, что куркума – сильный краситель, поэтому, работая с ней, обязательно надевайте перчатки, чтобы руки не стали ярко-желтыми!

Каждый из нас связан с одним из 12 астрологических зодиакальных знаков через день рождения, и они не являются тайной ни для кого. А вот то, что каждый знак Солнца или Луны также соединен с определенными цветами и травами, наверное, менее известно. Это соответствие предположил еще в XVII веке английский травник Николас Калпепер и рассудил, что к эффективному лечению приведут те растения, что связаны с астрологическим знаком больного.

Выращивать небольшие (или большие) тематические садики с травами и цветами, посвященными одному или нескольким астрологическим знакам, может оказаться увлекательно и перспективно^[13]. Предложенные ниже растения вполне можно собрать в садочек в контейнере или приоконном ящике. Есть еще одна чудесная идея, которой я пользуюсь, – создавать индивидуальные ароматические масла с эфирными маслами, подходящими конкретному знаку. Это может стать красивым и вдохновляющим подарком.



Овен: бергамот, гвоздика, тмин, фенхель, розмарин.



Телец: яблоко, маргаритка, магнолия, пачули, роза, тимьян.



Близнецы: бергамот, укроп, лаванда, лилия, петрушка, вербена.



Рак: мелисса лимонная, жасмин, роза, сандаловое дерево.



Лев: ромашка, корица, календула, мускатный орех, сладкий апельсин.



Дева: лаванда, мята, пачули, тимьян, вербена.



Весы: майоран, сандаловое дерево, мята курчавая, тимьян, фиалка.



Скорпион: базилик, тмин, имбирь, мирра, сандаловое дерево.

 **Стрелец:** анис, кедр, апельсин, шалфей, иланг-иланг.

 **Козерог:** корица, окопник, лимонный тимьян, мимоза, пачули, ветивер.

 **Водолей:** кедр, кипарис, лаванда, мята, сосна.

 **Рыбы:** жасмин, лимон, нероли, душистый горошек.

Кладовая травника

Когда год становится полнее, а мы все больше тоскуем по теплу и комфорту, что может быть лучше, чем собственная кладовая с полезными травами, наполненная чудесными и ароматными дарами земли? Создать запас кулинарных и лекарственных трав можно даже в очень маленькой квартире. Нужны лишь несколько полок в шкафу (желательно с дверцами, чтобы внутрь не проникали свет и тепло).

Начните с сушки собственных трав, возможно даже выращенных в вашем саду. Я знаю, что сушеные травы легко купить в магазине, но почему-то в тех, что были собраны и высушены самостоятельно, оказывается намного больше энергии и вкуса. У меня мало места, поэтому травы я сушу в больших плоских корзинах, выстланных кухонными полотенцами. Проверяю, чтобы листья были сухими, без капель росы или дождя, удаляю все увядшие или поврежденные, затем раскладываю по дну корзин, а те отправляю на кухонные шкафы. Сушка длится от нескольких дней до недели – в зависимости от температуры и влажности в помещении.

Если у вас больше места, сушите травы в пучках, подвешенных на бельевой веревке или разложенных на стеганых одеялах или сушилках для белья. Соберите травки в пучочки, аккуратно перевяжите хлопковой нитью и повесьте или положите сушиться. Процесс займет не больше недели.

Высушенные травы можно измельчить или целыми разложить в небольшие стеклянные банки, предпочтительно из темного стекла и с герметичными крышками. Каждую как следует промаркируйте, потому что в сушеном виде травы легко перепутать. На ярлычке напишите дату засушки и регулярно, раз примерно в полгода, проверяйте. Если обнаружите, что какие-то

травы потеряли аромат или появилось хотя бы одно вкрапление плесени, – безжалостно выбросьте их.

Вот некоторые травы и цветы, которые особенно легко и полезно сушить:

 ароматные листья герани;

 цветы и листья лаванды;

 лавровый лист;

 цветы календулы;

 розы;

 цветы и листья ромашки;

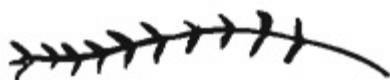
 листья мелиссы и вербены лимонной;

 мята;

 веточки розмарина;

 листья шалфея;

 тимьян.





Осенью мы переходим с легких продуктов и вкусов весны и лета к более теплым ароматным блюдам, что будут питать нас в течение предстоящей зимы. Теперь кухонная магия заключается в творческом и вкусном использовании даров урожая.

Тыквенные оладьи с шалфеем

Тыквенные оладьи чрезвычайно популярны в Южной Африке, где прошло мое детство. Их подают в качестве гарнира или закуски, а также с едой, приготовленной на гриле или барбекю. А еще из них получается замечательное угощение на Хеллоуин! Шалфей я сама добавила в рецепт, так как обычно оладьи готовят только с корицей, но мне очень нравится вкусовое сочетание шалфея и тыквы. Для этого рецепта я предпочитаю брать свежую тыкву, которую сама обрабатываю, подсушиваю, разминаю, но можно взять и консервированную.

На 25–30 маленьких оладий:

2 яйца

2 стакана тыквенного пюре

стакан кондитерской муки

столовая ложка измельченного сушеного шалфея

2 чайные ложки коричневого сахара

2 чайные ложки разрыхлителя

пол чайной ложки соли

растительное масло для жарки

смесь коричневого сахара и корицы (по желанию)

В большой миске соедините тыкву, сахар, яйца, кондитерскую муку, разрыхлитель и соль и хорошенько вымешайте: тесто нам нужно густое, падающее с ложки. Теперь добавьте шалфей; по желанию можно еще добавить мелко нарезанные свежие листья.

В тяжелой сковороде разогрейте примерно 0,8 см растительного масла, затем ложкой бросьте в него тыквенное тесто, только не размещайте будущие оладушки слишком близко друг к другу. Через несколько минут аккуратно переверните и жарьте с другой стороны, пока обе стороны не станут хрустящими и золотисто-коричневыми, а тесто внутри как следует не пропечется. Выложите на бумажное полотенце и до подачи на стол держите в тепле. Можно присыпать смесью коричневого сахара и корицы.

Костровый грибной суп

Готовится на основе традиционного французского рецепта и является идеальным супом для осени – согревающим и ароматным, которым можно наслаждаться в уютной обстановке, когда за окном уже темнеет. В этом супе используется тимьян – он прекрасно сочетается с грибами и луком. Даже после одной миски вы почувствуете прилив сил и тепло, что мягкими волнами разливается по телу. Для рецепта подойдут любые грибы: белые, коричневые, дикие или комбинация из них всех.

На 6 порций:

200 г порезанных на кусочки грибов

3 тонко нарезанные большие луковицы

55 г сливочного масла

2 стакана куриного бульона

1,5 стакана сухого красного вина

3 столовые ложки оливкового масла

3 очищенных и нарезанных зубчика чеснока

горсть свежих веточек тимьяна

2 лавровых листа

соль и перец по вкусу

На среднем огне в большой суповой кастрюле разогрейте сливочное и оливковое масло, добавьте лук и неспешно готовьте их не менее 20 минут, пока они не станут мягкими и золотистыми. Добавьте грибы и чеснок и продолжайте жарить еще 15 минут. Добавьте бульон, вино, тимьян, лавровый лист и – по вкусу – соль и свежемолотый черный перец. Доведите до

кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне не менее 45 минут.

Перед подачей на стол удалите из супа веточки тимьяна и лавровый лист. Нагрейте миски и налейте в них суп. К нему отлично подходит хрустящий французский хлеб и сыр вроде камамбера или хаварти.

Жаркое с бараниной

Осень идеальна, чтобы насладиться сытным жарким, и рецепт поможет приготовить именно такое восхитительное блюдо в одном горшочке, к которому останется добавить только свежий салат и бокал хорошего вина. Если не хотите готовить баранину, говядина или курица тоже подойдут.

На 4–6 порций:

800 г нарезанной кубиками баранины без костей

200 г мелкого картофеля

2 стакана бульона, сваренного на баранине (говядине, курице)

2 нарезанные тонкими кольцами средние луковицы

стакан сухого белого вина

4 столовые ложки оливкового масла

2 столовые ложки муки, приправленной специями (просто добавьте в муку чайную ложку сушеных трав, немного соли и свежемолотый черный перец)

столовая ложка томатного пюре

3 очищенных и измельченных зубчика чеснока

цедра половины лимона

3 веточки свежего розмарина

нарезанная свежая петрушка

Обваляйте мясо в приправленной муке и отложите в сторону. В большом казане разогрейте оливковое масло, добавьте к нему лук и чеснок и жарьте 10 минут до мягкости. Добавьте кубики мяса и слегка обжарьте. Влейте бульон, вино и томатное пюре, накройте крышкой и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 180 °С. Готовьте в течение часа. После этого добавьте в казан мытый, но неочищенный картофель, разрезанный пополам, и свежий розмарин. Вновь закройте крышкой и продолжайте томить при той же температуре до размягчения картофеля и мяса. Готовое блюдо посыпьте тертой лимонной цедрой и мелко нарезанной петрушкой и подавайте

Пряная курочка с кокосом

Это ароматное и согревающее блюдо из курицы очень похоже на тайское красное карри, но не такое острое. Если захочется сделать его посильнее, добавьте дополнительно несколько красных перцев чили.

Сначала приготовим пасту из специй:

*2 тонко нарезанных маленьких красных перца чили
2 измельченных зубчика чеснока
2 столовые ложки нарезанной кинзы
чайная ложка семян тмина
чайная ложка молотой куркумы
чайная ложка молотого имбиря
чайная ложка молотого кориандра
цедра и сок лайма*

Просто перемешайте все в блендере или пестиком в ступке, чтобы получилась густоватая паста. Храните в холодильнике.

Теперь беремся за основное.

*На 4–6 порций:
курица, нарезанная порционными кусочками
5 тонко нарезанных луковиц шалота
чашка кокосовых сливок или молока
чашка куриного бульона
растительное масло*

Добавьте немного масла в большую сковороду, казан или вок, туда же – пасту из специй, в смеси обжарьте кусочки курицы и лук-шалот до золотистого цвета. Влейте кокосовые сливки и бульон и тушите на медленном огне, пока курица не станет мягкой, а соус не загустеет. Подавайте с большим количеством ароматного пропаренного жасминового риса или басмати, с кинзой и перцем чили.

Запеченные корнеплоды со взбитыми сливками

Корнеплоды – неотъемлемая часть осени. Они дают

настолько питательную и заземляющую энергию, что следует как можно больше употреблять их!

Простое и ароматное блюдо, которое я хочу вам предложить, замечательно дополнит поджаренное мясо и жаркое, но может быть и основным вегетарианским блюдом. Для второго случая порцию картофеля можно заменить на полпорции и добавить столько же батата.

На 6–8 порций гарнира:

6–8 очищенных и нарезанных картофелин

115 г измельченной феты

2 очищенные и нарезанные большие моркови

нарезанная большая луковича

стакан жирных сливок

стакан молока

2 столовые ложки тертого пармезана

чайная ложка сушеного тимьяна

пол чайной ложки сушеного розмарина

соль и перец по вкусу

свежие веточки тимьяна для украшения (по желанию)

10 минут варите картофель и морковь в слегка подсоленной воде. Затем извлеките овощи, остудите и смешайте с нарезанным луком. Равномерно выложите овощи в большую и глубокую форму для запекания, смазанную маслом.

Взбейте вместе сливки, молоко, сушеные травы, соль и перец, затем залейте овощи так, чтобы полностью покрыть их. Накройте форму крышкой и запекайте 45 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Корнеплоды должны стать мягкими, а жидкость – немного выпариться.

Снимите крышку, посыпьте измельченной фетой и пармезаном и верните в духовку еще на 25 минут. Сыр должен расплавиться, а овощи – стать золотисто-коричневыми. По желанию посыпьте свежими веточками тимьяна и сразу подавайте к столу.

Пирожные с яблоком и корицей

Яблоки и корица – идеальное осеннее сочетание, а эти простые пирожные – простой утешающий душу десерт.

На 9 квадратных пирожных:

3 очищенных и нарезанных яблока
2 яйца
55 г размягченного сливочного масла
1,5 стакана муки
стакан сахара
треть стакана молока
2 чайные ложки разрыхлителя
2 чайные ложки молотой корицы
чайная ложка соли
чайная ложка ванильного экстракта

Взбейте сахар и сливочное масло в легковесную массу. Добавьте яйца и снова взбейте. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и корицу и вводите в масляную массу в несколько этапов попеременно с молоком, чтобы получилось однородное тесто. Добавьте нарезанные яблоки и ванильный экстракт. Разогрейте духовку до 180 °C, а квадратную форму для выпечки размером 20–22 сантиметра смажьте маслом. Выложите тесто в форму и выпекайте 20 минут до появления бледно-золотистой корочки.

Для соуса:

55 г сливочного масла
стакан сливок 10–18 % жирности
полстакана темно-коричневого сахара
пол чайной ложки ванильного экстракта

Пока пирожное печется, приготовьте соус. Растопите вместе сливочное масло, сливки, сахар и ваниль, но до кипения не доводите. Вынув пирожное из духовки, аккуратно полейте его сверху теплым соусом. Верните в духовку еще на 10 минут, затем вытаскивайте и охлаждайте, не извлекая из формы. Подавать теплыми, нарезанными квадратиками, можно украсить взбитыми сливками.

Кладовая травника^[14]

Конфитюр из трав

Конфитюр из трав – едва ли не самый приятный способ (на мой вкус) сохранить магию трав, чтобы потом воспользоваться ею осенью и зимой. Его можно использовать как начинку для выпечки, добавлять в соусы и маринады или смазывать мясо и курицу перед приготовлением. Ограничений по травам в составе нет, используйте любые – в моноварианте или смешивайте разные. Можете добавить нарезанные красные или зеленые перцы

чили или мелко натертую цедру лимона или лайма.

В таких рецептах я не использую магазинный пектин – предпочитаю осеннюю яблочную щедрость. Подойдут практически любые яблоки. Они не обязаны быть идеальными, просто срежьте все повреждения или коричневые участки.

Конфитюр с шалфеем и розмарином

*1 кг яблок, пригодных для готовки
2 столовые ложки измельченного шалфея
большая горсть свежих листьев шалфея
2–3 веточки свежего розмарина
цедра и сок 2 лимонов
сахар*

Нарежьте яблоки крупными кусками (не нужно очищать их от кожуры или вырезать сердцевину) и положите в большую кастрюлю с лимонным соком, цедрой, свежим шалфеем и розмарином. Залейте водой и доведите до кипения; не менее часа варите на медленном огне под крышкой – к этому времени яблоки должны превратиться в мягкую кашу. Немного остудите, затем осторожно переложите в очень широкое сито или дуршлаг, выстланный марлей или муслином^[15]; поместите над раковиной или большим ведром и оставьте на ночь, чтобы стекла жидкость.

На следующий день измерьте в стаканах объем полученной яблочной жидкости, слейте ее в кастрюлю и на каждые 2,5 стакана сока добавьте 1,5 стакана сахара. Яблоки и зелень, оставшиеся как жмых, выбросьте или положите в компостную кучу. Смесь сока и сахара доведите до кипения и держите на огне 10–15 минут, пока конфитюр не начнет схватываться. Проверить степень его готовности можно так: выложите немного смеси на охлажденное блюдце, подождите, пока остынет, и проведите по ней пальцем. Если появятся складочки – готово.

Охладите конфитюр, затем добавьте свежий нарезанный шалфей и по желанию несколько листьев розмарина. Разложите в небольшие стеклянные банки для консервирования, стерилизованные по инструкции. По этому рецепту получится 4 баночки примерно по 120 мл. Запечатайте и храните в прохладном темном шкафу или в своей кладовой травника. Конфитюр простоит там до года, а вскрытые банки держите в холодильнике.

Пикули^[16] «Садовое блаженство»

Одно название уже звучит восхитительно! Помнится, по

осени мама делала много-много банок этой чудесной кисло-сладкой закуски; отец ее обожал и мог есть ложками! Она отлично сочетается с сыром, мясным ассорти и овощами и может стать отличным подарком. В ней питательность овощей соединяется с удивительными и полезными свойствами куркумы, горчицы, чеснока и имбиря.

*3 стакана маленьких соцветий цветной капусты
2 стакана очищенного молодого репчатого лука
3 очищенные и тонко нарезанные моркови
3 тонко нарезанных небольших огурца
2–3 нарезанных красных или зеленых перца
2 стакана яблочного уксуса
1,5 стакана сахара
2 столовые ложки соли
столовая ложка горчичного порошка
столовая ложка куркумы
столовая ложка семян сельдерея (по желанию)
2 измельченных зубчика чеснока
чайная ложка молотого имбиря*

Сложите овощи в большой дуршлаг или сито и поместите над раковиной или глубокой миской. Посыпьте их солью и оставьте на 4 часа. Как следует слейте воду. В большой кастрюле смешайте чеснок, уксус, сахар и специи и доведите до кипения; варите на медленном огне 10 минут. Добавьте овощи и тушите еще 10 минут. На данном этапе можно добавить столовую ложку семян сельдерея, если они вам нравятся.

Разлейте овощи в маринаде по стерилизованным банкам, закатайте, охладите, поставьте храниться. Получится примерно 4 баночки по 250 мл. После вскрытия храните пикули в холодильнике. Там они могут простоять несколько месяцев, однако мой опыт подсказывает, что съедаются они намного быстрее.

Пряный тыквенный чатни

Вкуснейшее воспоминание об осеннем урожае и еще один замечательный кулинарный подарок. Этот острый южноафриканский чатни следует подавать с хлебом, сыром, мясным ассорти или как гарнир к жареным блюдам и блюдам, приготовленным на гриле.

*0,5 кг очищенной свежей тыквы
2 тонко нарезанные луковичы
2 стакана яблочного уксуса*

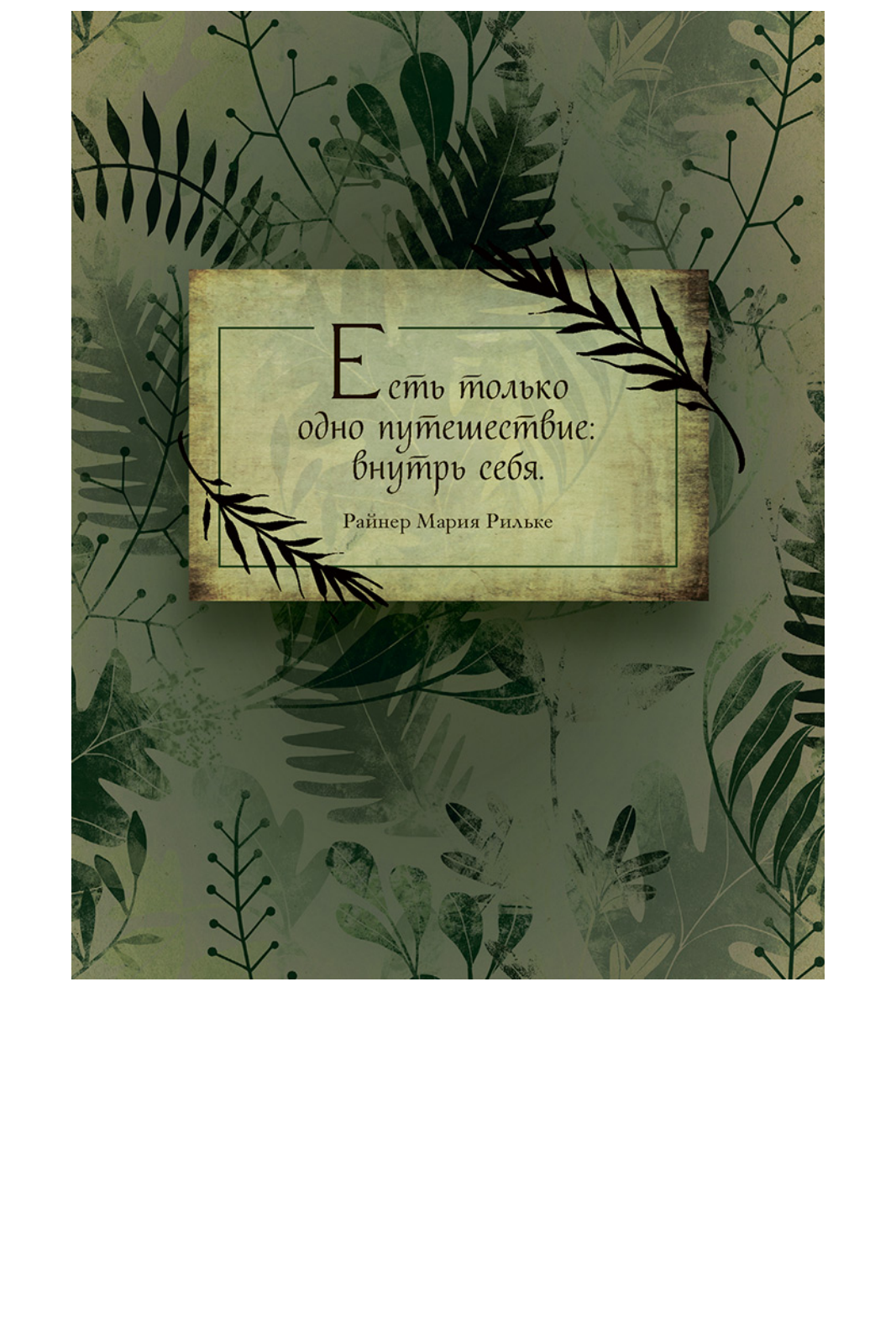
*стакан темно-коричневого сахара
2 нарезанных колечками небольших чили
3 измельченных зубчика чеснока
2 столовые ложки нарезанного свежего имбиря
сок и цедра большого лимона
5 гвоздиков гвоздики
чайная ложка соли*

Удалив из тыквы семена и волокнистые кусочки, порежьте ее небольшими кубиками, скиньте в большую миску и посыпьте луком, чесноком, перцем чили и солью. Пусть постоит час.

Смешайте остальные ингредиенты в кастрюле и доведите до кипения. Подержите до полного растворения сахара и дождитесь, когда смесь немного загустеет. Вылейте на тыкву в миске и перемешайте, затем переложите все в кастрюлю и, накрыв крышкой, готовьте на слабом огне, пока тыква не станет мягкой (но не кашей), а смесь – густой и ароматной.

Разложите тыквенный чатни в простерилизованные стеклянные банки – понадобится примерно 4 по 120 мл – и герметично закройте крышкой. Остывшие банки храните в прохладном темном месте, а вскрытые – в холодильнике.



The background of the entire image is a dense, repeating pattern of various green leaves and branches, some in silhouette and others in a muted green tone. In the center, there is a rectangular frame with a light beige, textured background, resembling aged parchment. Inside this frame, the text is written in a black, elegant serif font. The text is arranged in three lines: the first line starts with a large capital 'Е', the second line continues the sentence, and the third line is a separate phrase. The author's name is written in a smaller font below the main text.

Есть только
одно путешествие:
внутри себя.

Райнер Мария Рильке

Зима. Покой и размышления



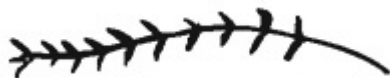
Вместе с зимой приходят темные морозные ночи и голые деревья на фоне холодного серого неба. Для любителей летнего тепла и света этот период может быть трудным. Раньше я боялась наступления зимы и бесконечно жаловалась на нее, пока наконец кое-что не осознала. Во-первых, зима наступит неизбежно, независимо от того, нравится мне это или нет, и я никак не могу это изменить.

Во-вторых – и этот довод может оказаться важнее, – сезон, который я считала мертвым и унылым, оказался совершенно не таким. Зима – неотъемлемая часть чудесного цикла жизни на земле; время, когда все возвращается к основам. Рост продолжается, но иначе и незаметно, пока холодная земля хранит семена для новых весенних всходов. Можно поучиться у тех животных, что впадают в спячку, отступая в безопасное место, чтобы тоже отдохнуть и набраться сил перед предстоящим годом.

Да, зимние месяцы подталкивают нас к чему-то подобному, предоставляя возможность обратиться внутрь себя, отдохнуть и поразмыслить о том, кто мы такие и что нас радует, а что истощает энергию и добрый настрой. Праздники, отмечаемые в холодные месяцы, приносят не только радость и восторг, но и стресс и перегрузки. Готовясь к торжествам, приходится жонглировать многими делами, и в этой суете совсем нет времени обратить внимание на то, что происходит внутри нас и что нужно для здоровья и заботы о себе на физическом, духовном и эмоциональном уровнях.

Если относиться к миру природы как к учителю, каждая зима превратится в подарок и поможет согреться изнутри, даст повод для праздника, несмотря на холод на улице. Используя силу трав,

специй, листьев и фруктов, можно вкусно и без вреда для здоровья напиться себя, пока в умиротворенности зимы незаметно растет наше самоосознание.



Открытое сердце



Предлагаю воспользоваться новым зимним сезоном как прекрасной возможностью узнать чуть больше о себе и о том, как самыми простыми и доступными способами погрузиться в покой и безмятежность. В них мы продолжим расти, подобно матери-земле: в ее притихшем лоне, хоть и выглядящем сейчас холодным и замерзшим, полно жизни, предвещающей много новых чудес.

Прогулки под дождем

Даже если мы обожаем гулять, мысль выйти на улицу в холодный дождливый или снежный день иногда может, мягко говоря, навеять ужас; проще остаться там, где тепло и уютно. Но убежище все же придется покинуть, чтобы не оборвать свою связь с миром природы. Это тихое время года может стать периодом накопления мудрости – стоит лишь научиться задумчиво бродить, глядя на контрастный и ясный зимний пейзаж. Главное – соблюдайте два простых правила. Во-первых, не думайте слишком много: просто двигайтесь вперед, шагайте в выбранном направлении. И во-вторых, всегда одевайтесь как можно теплее. Как гласит старая шведская поговорка: не бывает плохой погоды – бывает плохая одежда!



Одни люди
чувствуют дождь,
другие просто
становятся
мокрыми.

Райнер Мария Рильке

Наслаждаться зимними прогулками мы сможем, только если нам комфортно в собственной коже, а значит, нам нужна надежная обувь. Важно, чтобы ноги, руки и голова не замерзали. Так мы сможем не заикливаться на физических проблемах и не отвлекаться на заледеневшие пальцы и холод в ногах, а сосредоточиться на окружающих чудесах.

Полагаю, всем известно о пользе ходьбы для здоровья. Так вот, зимой она даже увеличивается, поскольку в этот сезон мы склонны к сидячему образу жизни. Ходьба тонизирует мышцы, улучшает кровообращение и поднимает настроение, которое в

темные холодные месяцы у многих обычно снижается. От простого пребывания на природе появляется естественное опьянение, энергия на всех уровнях подскакивает. Благодаря спокойным прогулкам мы словно становимся зорче и разглядываем мельчайшие детали красоты. Внимательность и магия во многом неразрывно связаны. Не получится замечать присущее каждому дню очарование, если наши глаза, уши и сердца не открыты. Чтобы расти, делать открытия и получать дары, придется учиться заглядывать глубже и дальше.

Книга бытия (а не делания)

Многие ведут дневник, чтобы формулировать в нем планы, и, конечно, в этом нет ничего плохого. Записать личные цели и мечты может быть очень полезно и конструктивно. Но в тихий зимний период размышлений и погружения в глубины сердца и души я предлагаю вести еще и небольшой дневник о том, что освещает нас изнутри в данный момент, прямо здесь и сейчас.

И если сейчас мы пытаемся найти радость и смысл в простой ежедневности, этот дневник может стать тихим и приятным местом, где можно рассказать о причинах нашего поиска – и, возможно, даже обрести способ жить счастливее и спокойнее.

Выберите небольшой симпатичный дневник или блокнот и подходящую ручку. Хотя бы раз в неделю (или чаще, если захочется) уделяйте себе спокойное время, когда никто не потревожит; хорошо подойдет поздний вечер. Разместитесь в умиротворенном месте и зажгите голубую свечу (этот цвет традиционно ассоциируется с миром и гармонией). Можно зажечь благовония – они поднимут настроение и очистят разум. Я обычно выбираю одного из двух традиционных фаворитов этого ритуала: лаванду или герань.

Позвольте разуму расслабиться и раскрыться. Дайте себе время подумать о том, что вам действительно нужно, чтобы обрести покой и исцелиться от любого стресса, беспокойства или давления, которые вы испытываете в своей повседневной жизни. Если задача кажется трудной, просто медленно вдыхайте и выдыхайте. Через некоторое время вы ощутите, как наступают ясность и расслабление и постепенно приходят ответы.

Пусть мысли и идеи текут, а вы записывайте в дневник, что чувствуете. Не стоит подвергать себя цензуре: это безопасное и защищенное пространство – фиксируйте все. Когда закончите записи дня, укажите внизу свое имя и поставьте дату. После

этого, держа дневник, задуйте свечу и благовония и тихо произнесите:

Я пребываю здесь, в этом моменте.

Я в мире и гармонии и таковой буду впредь.

Жизнь предлагает много хорошего, много даров, и мне просто нужно с открытым и доверчивым сердцем присутствовать в настоящем мгновении.

Я и есть мир. Все хорошо.

Так и есть.

Окуривание: древний дар растений и огня

Окуривание, также известное как «благословение чашей с дымом», – это ритуал очищения, отгоняющий негативные влияния, возвращающий баланс, ясность и покой. Окуривание считается североамериканской традицией, однако многие века похожие формы ритуалов использовались во всем мире, в том числе в таких непохожих друг на друга культурах, как китайская, зулу и маори.

В зимние месяцы, когда мы стремимся очистить и успокоить ум и сердце, окуривание особенно уместно, и неважно, хотите вы провести его для себя, своего дома или для других. Изначально для благословения дымом была нужна специальная чаша, хотя позднее ее часто стали заменять на пучок высушенных трав или кусочек дерева. Я предпочитаю чашу, а еще у меня есть удивительной красоты большая раковина, подаренная другом, который побывал на Гавайях. Энергия этой раковины будто соответствует намерению окуривания.

Есть несколько трав, популярных в церемониях окуривания. Основные из них – шалфей, что наделяет мудростью, исцеляет и защищает; зубровка душистая и лаванда, что призывают энергию любви и мира. Во время ритуала можно зажечь благовония, свечи или добавить в аромадиффузор лавандовое масло.

Некоторые простые смеси для окуривания:



для очищения и защиты: шалфей, зубровка душистая и можжевельник;



для эмоциональной ясности и исцеления тела и духа: шалфей, лаванда и кедр;

 для ясности мышления: розмарин, можжевельник и кедр;

 для открытости миру духов, осознанности и проприции: шалфей, ладан и лаванда.

Окуривание – особенно мощная форма зеленой магии и очень эффективная форма церемоний благословения для себя, других и даже больших групп. В традиции коренных североамериканцев окуривание считается необходимым для перемещения энергии и внимания между миром нынешней физической реальности и невидимым миром духов.

Нужно собрать травы, смолы и другие растительные материалы по вашему выбору и хорошо измельчить их в смесь без крупных частиц. На дно жаропрочной чаши положите небольшой кусочек самовоспламеняющегося угля и зажгите. Когда он станет серо-белым, бросьте на него несколько щепоток смеси трав. Она должна задымиться. Во время ритуала удерживайте свой разум и сердце открытыми и сосредоточенными, дышите глубоко и медленно.

Независимо от того, окуриваете ли вы себя, другого или какое-то место, процесс одинаков. Держите чашу и пером направляйте дым туда, куда, по-вашему, его необходимо направить. Если окуриваете человека, начните с головы, затем медленно вдоль передней части тела опустите чашу к области сердца, а затем дальше вниз. Продолжайте дышать глубоко и спокойно и направьте дым струиться по задней части тела, представляя, что он приносит с собой ясность, покой, мужество. Пожалуйста, будьте особенно осторожны, если окуриваемый страдает астмой или испытывает трудности с дыханием.

Чтобы окурить территорию или комнату, просто пройдите ее по периметру, останавливаясь у каждого угла, чтобы дым хорошо проник во все четыре. Для помещений хорошо подходит окуривание лавандой, поскольку она дарует умиротворение, покой и чувство безопасности.

Закончив окуривание, удалите из чаши остатки смеси трав и убедитесь, что уголь погас. На случай, если он вдруг загорится, полезно рядом держать кувшин с водой. После проведения ритуала благословения дымом можно выразить благословение и словами благословения:

Спасибо вам, дым и духи, за защиту, любовь и исцеление, что приносите. Спасибо, что окружаете нас и

пребываете с нами, пока мы продолжаем свой путь. Мир здесь, и так и есть.

Четыре стороны света

Этот простой, но действенный ритуал коренных американцев можно проводить индивидуально или в группе – и очень по-разному: в честь праздника, как символ роста или освобождения от прошлого. Проводить его можно сразу после церемонии окуривания.

Этим ритуалом мы признаём взаимосвязь всего живого на земле. Поворачиваясь лицом ко всем сторонам света – северу, югу, востоку и западу, – мы почитаем мир природы и самих себя. Практика обретает особое волшебство, если выполнять ее, держа благовония из шалфея или лаванды или сделанную из этих трав вязанку для окуривания.

Дышите глубоко и медленно, будьте сосредоточенны и заземлены в каждый момент ритуала. Повернитесь лицом на восток и скажите:

*Дух Востока, Дух Воздуха,
пожалуйста, благослови, очисти и защити меня
и всех, кто находится в священном месте.*

Затем повернитесь на 90°, на юг, и скажите:

*Дух Юга, Дух Огня,
пожалуйста, позволь увидеть мою собственную
страсть, красоту и силу в каждом дне,
что провожу я на этой святой земле.*

Повернитесь на 90°, на запад, и скажите:

*Дух Запада, Дух Воды,
пожалуйста, благослови мои мечты и надежды
и прими мою благодарность за твои
многочисленные и обильные дары.*

Наконец, повернитесь на 90°, на север, и скажите:

*Дух Севера, Дух Земли,
да благословишь и защитишь ты эту священную
землю и всех, кто живет на ней*

Зимнее празднество

Многие значительные религиозные и духовные праздники приходятся на зимние месяцы: Йоль^[17] (21 декабря), Рождество, Ханука^[18], Новый год, Сретение^[19] и Имболк^[20]. Последними двумя знаменуется начало окончания зимы, а в традициях коренных североамериканцев этот период считается временем очищения. Но нужно учиться не ждать конкретных дат, чтобы устроить праздник для друзей и близких, с которыми мы разделяем свою жизнь и землю, поскольку тепло любви, радости и принятия всем нам хочется ощущать не по календарю.

Предлагаю устроить особый праздник 2 февраля – это день, когда зима почти прошла, а мы пережили время спокойных размышлений и теперь с нетерпением ждем новых мечтаний и планов, которые вот-вот проявятся в нашей жизни.

Идея этого ритуала отчасти основана на книге Джейн Александер «Окуривания и благословения». Для начала соберитесь вместе, когда начнет вечереть; пусть каждый возьмет свечу. Посидите спокойно в темной и тихой комнате, затем медленно вытяните руки вверх и вперед, приветствуя новый свет, тепло и надежду. Постепенно, одну за другой, зажгите свечи; каждый, чья очередь зажигать настала, может тихонько рассказать о своих надеждах, возлагаемых на весну. Когда все свечи загорятся, встаньте в тесный круг для спокойной медитации. Настала пора насладиться хорошей едой и напитками и поделиться воспоминаниями о завершившемся сезоне и планами на предстоящий год.

К этому ритуалу замечательно подойдут свечи и благовония, настоянные на можжевельнике, шалфее, кедре или ладане.

Вино волшебного торжества

Этот вкусный напиток для торжества в честь середины зимы является разновидностью традиционного глинтвейна. Вылейте в большую кастрюлю бутылку хорошего красного вина, добавьте нарезанный тонкими колечками апельсин, полстакана коричневого сахара, палочку корицы, 4 гвоздики, 2 лавровых

листа и чайную ложку тертого мускатного ореха. Томите на медленном огне, не допуская кипения, пока сахар полностью не растворится, затем слегка остудите и процедите в жаропрочные стаканы или чашки. Получится 8 маленьких праздничных порций. Украсьте каждую долькой апельсина и палочкой корицы.



Эфирные масла для исцеления сердца

Как уже говорилось, с зимой приходят новые проблемы, и не все из них связаны с холодной погодой. Бесспорный факт: зима и праздники часто сталкивают нас со множеством болезненных и нерешенных проблем; к сожалению, в это время года чаще случаются депрессивные состояния, панические атаки, бессонницы, повышается тревожность, появляется общая угнетенность длительной темнотой, особенно у чувствительных к сезонным изменениям.

Если у вас возникли подобные проблемы, знайте, что они – серьезные и необходимо обратиться за медицинской помощью или консультацией психолога. В лечении, назначенном профессионалом, могут помочь эфирные масла – они способны поднять настроение и вернуть ощущение счастья.

Масла, как мы уже знаем, можно использовать разными способами: добавлять в массажные масла или масла для ванны, в аромадиффузоры, аромалампы или благовония, готовить из них спреи для подушек, чтобы призвать спокойные ночи, или успокаивающие бальзамы, которые можно носить с собой весь день и наносить по необходимости. (В этой книге есть идеи рецептов.) Можно пойти и самым простым путем: нанести несколько капель выбранного эфирного масла на салфетку или носовой платок и вдыхать аромат сколько захочется.

Какие масла подходят для разных ситуаций:

 **депрессия:** ромашка, жасмин, лаванда, мелисса, нероли, сандал, иланг-иланг;

 **скорбь, печаль:** бергамот, ладан, мелисса, нероли, роза;

 **бессонница:** ромашка, шалфей мускатный, лаванда, ветивер;

 **умственное истощение:** шалфей мускатный, можжевельник, лаванда, нероли, апельсин, розмарин;

 **панические атаки:** ладан, лаванда, пачули, иланг-иланг;

 **стресс и тревожность:** ромашка, герань, грейпфрут, жасмин, лимон, роза, сандал, ветивер.





Зимние месяцы – идеальное время для создания по-особому очаровательных травяных и питательных зелий для тела, ванны, сердца, души и красивого дома. Воспользуйтесь этим спокойным временем, чтобы разработать собственные рецепты целебных смесей, миксов для души. В этот же период можно создавать зелья, которые станут уникальным, крафтовым и по-настоящему личным подарком для близких.

Эфирная благодать

По моему мнению и мнению других людей, эфирные масла правильно названы: они существенно необходимы^[21]. Особенно тем, кто хочет жить более естественно, здорово и красиво. Существует большое разнообразие эфирных масел, но со временем и практикой вы обнаружите, какие ароматы наиболее привлекают лично вас. Наша обонятельная чувствительность настолько уникальна, что абсолютно прекрасный запах для одного может оказаться крайне неприятным для другого!

На рынке представлено огромное множество различных масел, которые значительно различаются по стоимости и качеству. Хорошо понимать следующее: если цена очень низкая или кажется слишком хорошей, чтобы быть правдой, масло почти наверняка не очень чистое и содержит синтетические ароматизаторы. Всегда старайтесь покупать безопасное органическое масло. Возможно, оно стоит немного дороже, но зато будет гораздо лучше и эффективнее дешевых аналогов.

Кроме того, эфирные масла используются в небольшом количестве и прослужат долго – до 3–5 лет, – если их правильно хранить: во флакончиках из темного стекла, в прохладном шкафу, вдали от прямых солнечных лучей и тепла.

Для некоторых зеленых рецептов требуется только один вид эфирного масла, но чаще смеси создаются из нескольких масел – исходя из личного вкуса и назначения средства. И вот тут-то действительно начинается настоящая магия: жестких правил комбинирования масел не существует, и ваша фантазия может разгуляться. Однако я бы предложила начать с простых смесей из 2–4 компонентов. Поначалу готовьте в небольшом количестве: если смесь вам не понравится, в нее будет невозможно (или чрезвычайно трудно) внести изменения. А вот когда с практикой придет уверенность, вы сможете добавлять в зелья до 7 различных масел.

Перво-наперво поместите базовое, или транспортное, масло – подойдет оливковое, кокосовое, сладкого миндаля или жожоба – в небольшую стеклянную баночку или миску, затем капля за каплей добавляйте другие масла. Если вас устроила найденная комбинация ароматов, перелейте масло в маленькую баночку или флакончик из темного стекла и четко пометьте на ярлычке ингредиенты, их количество и дату создания, чтобы можно было воссоздать смесь в будущем и знать, когда у нее закончится срок хранения.

Если говорить образно, для создания аромата обычно используют «ноты» эфирных масел, которые, подобранные определенным образом, как в музыке, создают прекрасную гармонию. Верхние ноты – самые зеленые, со свежими и четкими оттенками. Средние ноты, составляющие сердце аромата, как правило, цветочные, например роза, герань и лаванда. Базовые ноты насыщенные, пряные или древесные, они способны придать аромату глубину и силу, как сандал или пачули.

Чтобы немного упростить зельетворчество, попробуйте разделить свои эфирные масла на семейства. Как правило, хорошо сочетаются ароматы внутри одной семьи или из соседних: цитрусовые – с цветочными, травянистые – с лекарственными, а пряные – с древесными. Но это не строгая закономерность: например, роза и лаванда прекрасно сочетаются с ладаном. К тому же многое зависит от личных предпочтений.



Цитрусовые масла: бергамот, цитронелла, лимон, мелисса лимонная, лемонграсс, вербена лимонная, апельсин.

 **Цветочные масла:** герань, жасмин, лаванда, календула, нероли, роза, фиалка, иланг-иланг.

 **Масла из трав:** базилик, ромашка, шалфей мускатный, фенхель, душица (орегано), петрушка, тимьян.

 **Лекарственные масла:** камфора, эвкалипт, мята перечная, розмарин, шалфей, чайное дерево.

 **Пряные масла:** душистый перец, корица, гвоздика, кориандр, тмин, имбирь, можжевельник, ваниль.

 **Древесные масла:** ладан, мирра, пачули, сосна, сандал, валериана, ветивер.

В предыдущем разделе, в подглавке «**Эфирные масла для исцеления сердца**», рассказано, какие масла можно использовать при проблемах, связанных со стрессом.

Зимнее масло для помощи волосам

Сухие, тонкие или поврежденные волосы могут быть особенно восприимчивы к холодным зимним ветрам и искусственному теплу. Им поможет это масло, и готовить его так же легко, как и пользоваться им. На жирных волосах применяйте не чаще 1–2 раз в месяц, а на сухих и поврежденных – еженедельно.

В маленьком флакончике из темного стекла смешайте 6 столовых ложек органического кокосового масла (если оно затвердело, подогрейте) с 3 каплями эфирного масла розмарина и добавьте по 2 капли эфирного масла лаванды и чайного дерева. Хорошенько встряхните и отправьте храниться в прохладное место.

Полученной смеси хватит на 4–6 применений. Возьмите столовую ложку масла и вотрите в волосы, начиная с кончиков. Накройте голову старым полотенцем и оставьте масло на 20 минут, затем помойте волосы шампунем как обычно.

Ароматный бальзам «Алхимия умиротворения»

Можно сказать, это одно из моих любимейших сочетаний ароматов. В него влюбляется всякий, кому я даю на пробу этот бальзам.

В небольшой стеклянной миске, установленной над кастрюлей с кипящей водой, смешайте 1,5 чайной ложки чистого пчелиного воска (тертого или гранулированного) и четверть стакана масла сладкого миндаля или жожоба. Бережно растопите смесь, не давая ей закипеть. Снимите с огня и добавьте по 3 капли эфирного масла лаванды, ладана и сандала. По желанию можно добавить масло из капсулы с витамином Е.

Как следует перемешайте деревянной палочкой; смесь начнет густеть. Налейте бальзам в маленькие стеклянные горшочки или баночки – по этому рецепту получается 3–4 таких горшочка – и герметично закупорьте. Храните в прохладном и сухом месте. Когда потребуется почувствовать себя спокойно, гармонично и расслабленно, нанесите немного бальзама на запястья, горло или виски. Не используйте его на маленьких детях.

Настой для гостеприимства

Зимой к нам чаще обычного приходят гости, потому что в эти холодные месяцы всем не хватает праздников и развлечений. Конечно же, хочется, чтобы наш дом был по-настоящему гостеприимным и все в нем чувствовали себя счастливыми, расслабленными и ощущали комфорт. Этот простой домашний травяной настой – поистине волшебный способ создания гармоничной среды.

Если зимой трудно достать свежие травы, замените их на сушеные.

В большой кастрюле смешайте несколько больших веточек розмарина, горсть стеблей и цветов лаванды, несколько листьев базилика и несколько слайсов свежего корня имбиря. Залейте родниковой или дистиллированной водой и доведите до кипения. Снимите с огня, остудите и перелейте жидкость в большую бутылку или банку. Оставьте настаиваться 7–10 дней, ежедневно встряхивайте. Затем процедите в емкость с пульверизатором и добавьте полстакана яблочного уксуса и щепотку морской соли.

Настой можно использовать как ароматный спрей для помещения или добавлять его в воду для мытья полов, шкафов и окон. Или же поставьте на аромалампу небольшую миску с этой жидкостью: когда она закипит, аромат насытит воздух.

По моему скромному мнению, время, проведенное в ванне, – абсолютная необходимость, что-то вроде мини-ретрита^[22] для тела и духа и способ научиться простому пребыванию в моменте. Поэтому я подготовила для вас несколько рецептов специальных ванн.

Бодрящий ванный чай

Сделайте крепкий травяной настой, смешав в миске по 2 столовые ложки сушеного розмарина и мяты перечной и залив их 2 стаканами кипятка. Дайте настояться 10 минут, затем процедите (жмых долой) и дайте остыть. Добавьте 2 столовые ложки английской соли и по 3 капли эфирного масла чайного дерева и сандала. Хорошенько перемешайте, затем добавьте в теплую воду для ванны и испытайте роскошь нахождения в этом аромате. Этот настой не следует использовать, если на коже есть повреждения, воспаления или раздражения.

Кремовые шарики для ванны

Мне никогда не удавалось приготовить хорошие шипучки или бомбочки для ванн, хотя они очень забавные. Почему-то у меня они никогда не получаются нужной консистенции – либо разваливаются, либо не пенятся. А потом я обнаружила рецепт шариков для ванны, которые делаются намного проще и к тому же получаются удивительно ароматными. Я немного изменила оригинальный рецепт, чтобы шарики стали плотнее и лучше увлажняли кожу. После воды с ними стенки ванны становятся немного скользкими, поэтому, пожалуйста, будьте осторожны. И храните шарики в прохладном темном месте, а не в жаркой и влажной ванной – там они станут слишком мягкими!

В небольшой стеклянной миске, помещенной над кастрюлей с кипящей водой, растопите вместе 56 г масла ши и 56 г масла какао. Вмешайте туда 2 столовые ложки кокосового масла и 10 капель эфирного масла по вашему выбору. Можно добавить только одно масло, а можно – смесь любимых. Я обычно добавляю лаванду и розу или герань – такая комбинация успокаивает и улучшает самочувствие. В конце добавьте по столовой ложке английской соли и пищевой соды. Смесь должна быть однородной и густой. Запрессуйте ее в мини-формы для мыла или конфет, в идеале силиконовые, и дайте остыть. По этому рецепту получается примерно 10–15 шариков, в зависимости от размера форм.

Лежа в ванне, потрите шариком тело, и он растает от теплой

воды.

Масло для ванны «Сладкие сны»

Масло для ванны – это едва ли не самый простой способ оживить и напитать кожу, сухую от зимнего холода, придав ей великолепный запах. Используйте любые эфирные масла, которые вам нравятся, а в этот рецепт я включу те, что во время принятия ванны особенно хорошо заземляют, успокаивают и раскрывают чувственность.

В большую бутылку из темного стекла налейте 1,5 стакана базового масла (сладкого миндаля, жожоба или виноградных косточек). Добавьте 8 капель эфирного масла пачули и по 4 капли сандала и герани. Хорошенько встряхните смесь и храните в прохладном темном шкафу.

Добавляйте примерно четверть стакана масла в ванну с теплой водой и размешивайте его руками перед купанием. Помните, что масла делают ванну немного скользкой, поэтому будьте осторожны.

Тайное молоко Клеопатры

Я думаю, что страстная и прекрасная царица Египта одобрила бы этот роскошный рецепт, хоть в нем содержится только лишь простое сухое молоко, а не ее любимое ослиное. Используйте для этого рецепта цельные^[23] сливки или сухое молоко высокой жирности, поскольку сорта с низкой или нулевой жирностью недостаточно питательны.

Смешайте в миске 2 стакана сливок или сухого молока, 3/4 стакана английской соли и четверть стакана нейодированной морской соли. Добавьте 10 капель эфирного масла ладана и 5 капель розы. Добавьте пол чайной ложки молотой корицы. Чтобы смесь стала еще роскошнее, бросьте в нее несколько сухих лепестков розы, раскрошив их. У вас получится примерно 3 стакана молока, которых хватит на 6 приемов ванны. Храните в герметичном контейнере до года.

Готовя ванну, поддержите полстакана смеси под проточной водой и дайте ей полностью раствориться перед купанием.

Процветание



Хоть зима и прекрасна, она часто приносит немало проблем со здоровьем, главными из которых можно назвать респираторные заболевания: простуду и грипп, боль в горле, инфекции пазух носа, а также боли в суставах и мышцах, обостряющиеся в холодную погоду. И еще мы все склонны злоупотреблять хорошей едой и напитками в праздники... Но природа припасла для нас средства, которые помогут пережить это время в комфорте, добром здравии и благодати.

Антинасморковый чай с шалфеем

Это старое и проверенное временем средство от простудных заболеваний и гриппа. Выпив его, сразу ложитесь в постель, вы можете засыпать спокойно: с большой степенью вероятности к утру станет лучше. И если вы похожи на мою шотландскую прабабушку, то можете добавить в чай одну-две столовые ложки виски – это только улучшит его целебные свойства!

Залейте столовую ложку сушеного шалфея 250 мл кипятка и настаивайте 15 минут, затем процедите. Добавьте столовую ложку натурального меда и сок половины лимона. Налейте в чашку, выпейте – и спать.

Травяной чай из ромашки и мяты

При проблемах пищеварения – вздутии живота, расстройстве

желудка и тошноте – человечество давно использует семейство мятных. А если добавить к нему ромашку с ее успокаивающими свойствами, получится простое и эффективное средство для случаев, когда мы позволили себе съесть лишнее.

Смешайте содержимое чайного пакетика с ромашкой с чайной ложкой сушеной мяты перечной, залейте стаканом кипятка и настаивайте 10–15 минут. Процедите в чашку, при желании добавьте немного натурального меда и неспешно выпейте теплый отвар.

Очищающий спрей с можжевельником

Обладающий выразительным свежим ароматом можжевельник используется широко: от лечения физических недугов до улучшения настроения и снятия тревожности. Зимой мы часто оказываемся в среде, наполненной негативной энергией или энергией слабости, которую в том числе создают постоянные простуды и грипп. Этот простой комнатный спрей поможет рассеять болезненность вокруг и создаст свежую, очищенную атмосферу.

Налейте в маленькую бутылочку с распылителем по полстакана дистиллированной воды и гаммелиса. Добавьте 8 капель эфирного масла можжевельника, 4 капли эфирного масла лимона и четверть чайной ложки буры. Встряхните бутылку, чтобы ингредиенты соединились (и встряхивайте перед каждым использованием), и храните в прохладном месте. Распыляйте спрей по комнате или даже на тело, но не на лицо.

Ванна для ног с эвкалиптом и жасмином

Для ног зима тоже может оказаться трудной, особенно если вы привыкли проводить большую часть времени босиком или в сандалиях. Из-за постоянного ношения носков и обуви ступни могут стать горячими, истощенными, а иногда и неприятно пахнущими!

Этот очень простой рецепт снимет усталость и боль в ногах и в то же время даст возможность посидеть и расслабиться. Наполните большой таз горячей (но не кипящей) водой и добавьте по полстакана пищевой соды и английской соли, 6 капель эфирного масла эвкалипта и 4 капли жасмина. (Для этого

рецепта также хорошо подходят лаванда, роза, можжевельник, чайное дерево.) Дайте ногам отмокнуть в тазу не менее 25–30 минут или до тех пор, пока вода не начнет остывать. Вытрите ноги насухо, увлажните кожу кремом и наденьте тонкие хлопковые носки.

Противовирусный пар для лица

Я признаю, что этот пар не защитит от всех скверных вирусов простуды и гриппа, которые так активны зимой, но он, безусловно, освежит и очистит чувства и тело – а это уже очень хорошо. Если вы чувствуете первые симптомы простуды или страдаете от заложенности носа, пар поможет облегчить состояние. Но не используйте его, если у вас дыхательные проблемы, астма или повреждения, воспаления, раздражения на коже лица.

Большую миску до половины наполните кипятком, затем добавьте 10 капель эфирного масла можжевельника и по 5 капель нероли, бергамота и лимона. Накиньте на голову и шею полотенце, закрывающее вас с миской, затем держите лицо в 20 см от воды не менее 15–20 минут, пока вода не начнет остывать. Осторожно промокните кожу насухо и нанесите легкий увлажняющий крем.

Сосна преобразующая

Все мы хорошо знакомы с величественной сосной, что так прекрасна в зимние месяцы, но о поистине волшебной силе этого древнего почитаемого дерева обычно известно меньше. Сосна, конечно же, входит в состав цветочных средств Баха, она помогает преодолеть чувство вины, уныние, негативные эмоции и нехватку самоуважения.

В зимние месяцы, когда любой может засомневаться в себе, столкнуться с мыслями о своей недостойности и недостаточности, сосна поможет воспрянуть эмоциями и духом. Из нескольких пригоршней свежих игл можно приготовить собственную сосновую эссенцию (см. инструкции в [приложении С](#)).

Среди других растений и их эфирных масел, способных поднять настроение и подарить умиротворение, – сандал, нероли,

можжевельник, ветивер, жасмин, иланг-иланг и шалфей. Не стесняйтесь добавлять их в любой из приведенных в этой книге рецептов здоровья и красоты.

Целебный травяной эликсир для рук

Этот простой в приготовлении целебный эликсир должен быть в каждой аптечке. Можно добавлять несколько капель в ванну или втирать в болезненную или раздраженную кожу.

В маленький флакончик из темного стекла поместите 3 столовые ложки базового масла (жожоба или сладкого миндаля), добавьте 5 капель эфирного масла тимьяна и по 3 капли лимона и нероли. Хорошенько встряхните и храните в прохладном темном шкафу до года. Перед использованием встряхивайте.

Другие простые способы позаботиться о себе зимой

Зимой мы нуждаемся в свете и тепле – внутри и снаружи, – чтобы компенсировать темноту и холод. Конечно же, необходимы теплая одежда, обувь и уютный дом, но еще можно добавить в свою жизнь красивый дневной и ночной свет от ароматических свечей и масляных ламп (но только при соблюдении мер безопасности, поскольку пожар не красит зиму счастьем).

 Как я уже говорила, очень люблю принимать ванну, особенно зимой. Воспользуйтесь любым из рецептов из этой книги или создавайте собственные смеси масел и солей для ванны, чтобы сотворить уникальный ритуал, который поможет расслабиться и придаст сил.

 Какой бы ни была погода, проводите на улице не менее получаса каждый день. Вдыхайте прохладный воздух, наблюдайте за меняющимся настроением зимнего неба. Если выпал снег, вспомните детство и сделайте снежных ангелов или фантазийного снеговика.

 Наполните кухню приятными ароматами кипящих супов и тушеного мяса, одобренных большим количеством трав для здоровья и вкуса. Добавляйте специи в печеные угощения и согревающие зимние напитки. Делайте сухие смеси из трав и

цветов, сшейте для них маленькие мешочки или подушки сновидений или купите маленькие хлопковые или марлевые мешочки, наполните их и завяжите красивыми лентами.

 Избавьтесь от характерной для праздничного сезона суеты. Упростите свои традиции и развлекайтесь везде, где возможно. Вам не нужно готовить пир из девяти блюд просто потому, что вы так делали в прошлом. Если в этот период вы получаете и готовите подарки, ограничьте для других людей количество и расходы. Важно душевное отношение, а не потраченные деньги или щедрость подношения.

 Уделите время размышлениям об уходящем годе и своем собственном путешествии. Да, будет то, о чем сожалеем, не все получится исправить, но, как и наша чудесная земля, мы можем начинать с чистого листа, выбрав новое направление и цель. Зима хорошо подходит для создания карты желаний, что с ясностью и уверенностью направит нас в новый год. Идеи для нее можно почерпнуть из своего дневника.

 Соберите несколько красивых упавших веток и сосновых шишек и положите в чашу или корзину. Поразмышляйте о магии, что наполняет землю, и о магии каждого растения, дерева, живого существа. Мы и есть волшебство, и в это ледяное – и в любое другое – время года следует почитать всех живых существ.





Зимний сад – самый тихий. Он словно покоится под слоем морозной земли, но на самом деле продолжает ворожить и вынашивать новую жизнь и грядущий рост. Чтобы это заметить, нужно открыться сердцем. Я надеюсь, в этот период у вас по-прежнему есть возможность собирать свежие травы в своем саду, который может выглядеть как простой контейнер на кухне. Нет ничего более жизнеутверждающего, особенно в короткие темные дни, чем возможность собирать урожай круглый год и наслаждаться простыми дарами земли.

Целебные растения, которые следует знать

В этот список вошли земляные травы, что придают характер, тепло и цвет всем видам зимних блюд и к тому же наделяют их многочисленными целебными свойствами.

Розмарин (*Rosmarinus officinalis*)

Вероятно, это одна из самых известных и любимых трав: вечнозеленый многолетний кустарник, который имеется в каждом саду. Это средиземноморское растение, а потому оно любит много света и хорошо дренированную почву; если защитить его от мороза, розмарин продолжит расти даже зимой. Некоторые его виды – невысокие стелющиеся сорта – идеально подходят для выращивания в контейнерах или подвесных корзинах.

Едва ли вам не знаком чистый, бодрящий аромат розмарина. Его издавна ценят в медицине за антисептические, охлаждающие

и противовоспалительные свойства. К тому же розмарин благоприятен для психики: укрепляет память, повышает концентрацию внимания, помогает почувствовать себя бодрее и энергичнее, когда тело и дух подавлены и ослаблены. Несколько веточек розмарина, добавленных в паровую ванночку для лица или плавающих в теплой ванне, не только облегчат физическую усталость, но и разбудят воображение, помогут раскрыться творчески и эмоционально. А его эфирное масло должно быть в инструментарии каждого травяного алхимика!

Розмарин широко используется на кухне, хотя его всегда следует добавлять умеренно: мощные ароматические масла могут подавить все другие вкусы и запахи. Традиционно розмарин сочетают с бараниной и курицей; можно добавлять его и к рыбе, однако он может оказаться слишком сильным для нежного белого филе, поэтому лучше подходит к более жирным видам. Я люблю посыпать мелко нарезанным розмарином хлеб и другие булочки, в том числе сладкие. Главное – помнить: чем его меньше, тем лучше.



Петрушка (*Petroselinum crispum*)

Вероятно, петрушка – одна из наиболее широко признанных и используемых трав в мире. Она чрезвычайно универсальна, поскольку можно использовать все ее части: листья, стебель, корень, семена.

Это выносливое двухлетнее растение можно засеивать сначала весной, а потом летом, чтобы иметь на столе свежую петрушку даже в прохладные месяцы. Сажайте ее в слегка затененных местах с богатой, хорошо дренированной почвой и регулярно подстригайте, чтобы она росла здоровой и обильной. Петрушка хорошо чувствует себя в контейнерах и будет ценным представителем комнатного сада с полезными травами.

Два наиболее распространенных сорта петрушки – кудрявая и плосколистная; второй – средиземноморский, с более сильным ароматом. Травка полезна для пищеварения, помогает от вздутия живота и метеоризма; в ней больше витамина С, чем в апельсинах, а также много кальция, железа и калия. Петрушка используется в качестве мочегонного средства и при жалобах на мочеиспускание, а благодаря антибактериальному действию может защитить от болезней и помочь организму избавиться от

токсиков.

Петрушка популярна на многих кухнях: ее добавляют в салаты и холодные блюда, в супы и соусы. Я предпочитаю по возможности брать свежую, поскольку, на мой взгляд, сушеная намного менее ароматна. Лучше всего добавлять свежую петрушку в конце приготовления, иначе она теряет цвет и вкус.

Эфирное масло петрушки, получаемое из семян, способно успокоить ум, унять страхи и помогает ощутить готовность справляться с трудностями, что может преподнести жизнь. Этот эффект дадут и настои листьев, семян и корней.

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)

Существует много разновидностей этой веселенькой травушки. Она близкая родственница майорана, только с немного более пылким вкусом. В зависимости от сорта бывает однолетней или многолетней, но всегда любит хорошо дренированную почву и много солнечного света. Душицу легко выращивать, но ее нужно периодически тщательно обрезать, чтобы ростки не сильно вытягивались и лохматились. Она хорошо растет в контейнерах и приоконных ящиках, если почва в них качественная и непереувлажненная.

Душица содержит очень много тимола, мощного противогрибкового средства, и поэтому ее часто добавляют в растительные препараты для лечения грибковых инфекций, лихорадки, болезней горла и вирусных инфекций. Если у вас возникли проблемы с памятью или концентрацией внимания, особенно связанные с возрастом, душица может помочь. А на тех из нас (а таких, наверное, большинство), кто порой испытывает стресс и не может расслабиться, эта травка окажет успокаивающий эффект. Душица известна и как природный антидепрессант, помогающий поднять настроение и облегчить разнообразные страхи.

Веками греки и их средиземноморские соседи добавляли душицу и майоран в плотную пищу, и не безосновательно. Душица прекрасно сочетается с красным мясом, например с бараниной или олениной, с курицей, яйцами и помидорами. В сушеном виде она такая же ароматная, как и свежая, поэтому хорошо собирать побольше свежих листьев летом, чтобы запаса хватило на всю зиму.

Эфирное масло душицы лучше всего использовать в аромадиффузоре или добавлять по чуть-чуть в натуральные косметические средства, например в спреи для комнат или травяное мыло. Эфирное масло душицы необходимо хорошо разбавлять в базовом масле. Ни в коем случае не используйте его

во время беременности, грудного вскармливания или на маленьких детях.

Корица

Хорошая знакомая специя, согревающая и успокаивающая. Широко используется на кухне, особенно в смесях специй и выпечке. Эфирное масло корицы готовится из коры и листьев и обладает бодрящим, придающим энергию ароматом, особенно если добавлено в аромадиффузор или комнатные спреи. (Обратите внимание, что его следует крайне хорошо разбавлять.) В очень небольших количествах корица используется в некоторых косметических препаратах. Эта антисептическая и согревающая специя может быть полезна при болях в суставах и проблемах с пищеварением.



Сандаловое дерево

Произрастающее в Индии сандаловое дерево сотни лет используется в индийской и китайской медицине и сейчас находится под угрозой исчезновения. Поэтому очень важно найти такое масло сандалового дерева, которое было собрано ответственно и экологично. Помимо богатого и пряного аромата, сандаловое дерево обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами и полезно при проблемах с дыханием как противовозастойное средство. Сандал восстанавливает жизненные силы, способен облегчить симптомы депрессии и помочь при бессоннице. Он очень широко используется для благовоний и других аромапродуктов; его добавляют в натуральную косметику, поскольку он помогает сбалансировать жирную кожу и исцелить поврежденную, воспаленную или раздраженную.

Ладан

Ароматное и смолистое ладанное дерево родом из Азии и Северной Африки. Эфирное масло создается из его сока и широко используется в религиозных и духовных церемониях, славясь способностью восстанавливать хорошее настроение и приводить ум в более спокойное и медитативное состояние. Ладан оказывает релаксирующее, обезболивающее и противовоспалительное действие, помогает при артрите и

ревматизме, полезен при кашле, простуде и бронхите. Из него получается отличный тоник для лица, особенно для зрелой или поврежденной кожи. У меня всегда имеется флакончик этого традиционного эфирного масла. Если его использовать в аромадиффузорах, благовониях, свечах или добавлять в массажные масла, удивительный аромат ладана раскроется особенно ярко.

Ваниль

Ваниль, чей запах, вероятно, можно назвать одним из самых знакомых многим из нас, обычно воспринимается как ароматизатор для выпечки и десертов, но в недавние годы ее стали вводить в косметику и ароматерапевтические процедуры. У ванили тяжелый, насыщенный аромат, поэтому ее следует добавлять в умеренных количествах, иначе она подавит собой другие запахи.

Эфирное масло ванили успокоит и смягчит огрубевшую, сухую или поврежденную кожу. Ванилин – основное ароматическое вещество, содержащееся в стручках ванили, – обладает обезболивающим и мягким антибактериальным действием. Если вы ощущаете беспокойство или негативные эмоции, этот восхитительный аромат улучшит настроение – может, именно поэтому нам так нравится аромат выпечки с ванилином!

Эфирное масло ванили можно добавлять в средства для волос, аромадиффузор или аромалампу. Можно легко приготовить собственный экстракт ванили для кулинарии и выпечки: положите несколько сухих стручков ванили в стеклянную бутылку и залейте водкой. Оставьте на пару недель, но часто встряхивайте, затем процедите жидкость, чтобы убрать стручки. Домашняя настойка будет бесконечно лучше, чем та противная химическая эссенция, которую часто продают в магазинах.

Кормите птиц

Мне посчастливилось жить в окружении птиц: они частые и очень желанные гости на моем крыльце, где несколько раз в день я оставляю им еду. Для меня и многих других эти маленькие пернатые существа – настоящий дар матери-земли; более того, в некоторых культурах они считаются аватарами ангелов, посланных с небес с вестью для нас. Однако бывает, что зимой

птицы и дикие животные с трудом находят подходящую пищу, чтобы прокормиться, поэтому создание кормушек в самое холодное время года – прекрасный способ почтить эти удивительные дары природы, что приносят нам послания надежды, волшебства и радости.

Особенно хороший способ кормить птиц зимой – готовить печенье из семян. Я помню, как мама делала их каждую зиму, а затем подвешивала на ветках деревьев над кормовым столиком для птиц. Она растапливала сало, замешивала в нем различные семена, а иногда и маленькие орехи, чтобы получилась густая смесь, а потом наполняла ею формочки для мороженого, чтобы печенье в них затвердело, или же заливала в выпотрошенный апельсин, чтобы подкормка была в виде шара. Какую бы форму ни выбрали вы, маленькие пернатые посетители будут благодарны вам каждый день морозных месяцев.



Да будет
мое сердце всегда
открыто для маленьких,
которые суть тайна
жизни...

Эдвард Каммингс

Не забывайте, что и земля промерзает, поэтому птицам трудно добывать пресную воду. По утрам выставляйте на улицу несколько небольших чашек с водой. Во фруктах тоже содержится влага, поэтому на птичьем столе можно оставить половинки яблок или апельсинов.

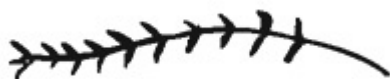
Если ваш сад посещают и другие мелкие дикие животные, которых, вы, возможно, захотите подкормить, узнавайте сначала побольше о фауне вашего района, чтобы наверняка подобрать здоровую и подходящую пищу для ваших гостей.

Несколько лет назад я завела баночку с благословениями из сада. Каждый день я писала о чем-то, замеченном в саду или на прогулках, о том, что тронуло мое сердце или подняло настроение. Это мог быть цветок, птица, камешек в форме сердечка или шелест листьев на теплом ветерке. Я писала об этом на маленьких кусочках натуральной бумаги или бумаги ручной работы, затем складывала эти записки в красивую старую банку, добавляя туда перышки, камушки и высушенные бутоны роз. Так я создала очень особенный для себя сосуд с благословениями и в итоге использовала некоторые изображения и слова из него, чтобы создать серию небольших иллюстрированных карточек для вдохновения.

Думаю, эта идея понравится всем, кто хочет наполнить садовым волшебством всю свою жизнь. Можно, конечно, вести дневник сада – советую, кстати, – но каким-то немислимым образом мини-заметки и рисуночки на маленьких бумажках действительно способны приносить ежедневное ощущение благодарности и пробуждения.

Недавно кто-то спросил меня, как создать волшебный сад. В этом нет никакого секрета, все очень просто. Понадобятся семена, земля, вода и солнечный свет – но не только. Как и нам, растениям нужны любовь, общение и забота. Так что любите их и разговаривайте с ними; не имеет значения, если другие подумают, что вы немного сошли с ума! Важно выяснить, подходят ли условия, в которых вы живете, для конкретного растения, а в остальном любые правила можно мягко нарушать. Создавайте то, что кажется красивым и правильным именно для вас: в конце концов, это *ваши* зеленое пространство.

Волшебный сад может отправить в путешествие к лучшей, более умиротворенной и изобильной жизни, в которой вы и ваши растения сможете расти в красоте, изяществе и здоровье. Природа – величайший и лучший учитель, поэтому внимайте ей, а затем с любовью и благодарностью распространяйте полученные дары.





Зимой кухня может стать волшебным сердцем дома – местом средоточия заботы, комфорта и восхитительных вкусов, что будут поддерживать физически и эмоционально даже в самые холодные и темные дни года. Несмотря на то что в этот период ограничен выбор свежих трав и приходится чаще пользоваться сушеными, вы все равно можете творить поистине волшебные блюда, которыми можно с удовольствием наслаждаться.

Куриный бульон «Ярмарка в Скарборо^[24]»

Это классический и жизнеутверждающий зимний бульон с чудесными вкусом. Я бы посоветовала взять для него свежие травы. Если их нет, просто создайте букет гарни^[25]: поместите в центр муслинового лоскута по столовой ложке разных сушеных трав, затем соберите его и крепко завяжите хвостик бечевкой – в таком виде его можно опустить в куриный бульон. Или же свяжите пучок из нескольких веточек петрушки, шалфея, розмарина и тимьяна (можете добавить несколько лавровых листьев) и используйте, как указано в рецепте.

На 4–6 порций:

целая свежая курица весом не менее 1 кг

3 очищенные и мелко нарезанные моркови

2 очищенные и тонко нарезанные большие луковицы

2 тонко нарезанных стебля сельдерея

полстакана сухого белого вина

2 измельченных зубчика чеснока

*столовая ложка свежего лимонного сока
нарезанная свежая петрушка
свежие или сушеные травы
соль и перец по вкусу*

Положите курицу в большую кастрюлю, к ней – лук, морковь, сельдерей и чеснок, лимонный сок и вино. Добавьте свежие или сушеные травы и залейте водой так, чтобы полностью покрыть курицу. Накройте крышкой, доведите до кипения и варите на медленном огне 1–1,5 часа до полной готовности курицы и нежности ее мяса, периодически снимая с поверхности воды белую пену.

Уберите из бульона травы. Курицу положите охлаждаться на доску. Удалите кожу, кости и жир и нарежьте мясо небольшими кусочками, затем верните его в бульон, к овощам, посолите и поперчите по вкусу. Снова доведите до кипения и подавайте обжигаяще горячим, посыпав мелко рубленной зеленью петрушки и убедившись, что в каждой миске много овощей и кусочков курицы.

Лепешка с душицей и оливками

Зима – идеальное время для выпечки и хлеба, поскольку в это уютное время года они – символы комфорта и традиционного уклада. Я люблю готовить лепешки с травами; они всегда популярны и хорошо сочетаются с зимними супами и запеканками. Душица – моя любимая травка, но вы можете заменить ее, например, на базилик, розмарин или тимьян. Для этих лепешек травы можно использовать свежими или сухими; вторых понадобится меньше, чем написано в рецепте.

На 4–6 порций:

4,5 стакана муки

28 г активных сухих дрожжей

*большая горсть нарезанных свежих листьев душицы
(орегано)*

3 столовые ложки сухого белого вина

2 столовые ложки оливкового масла

*2 столовые ложки нарезанных маслин без косточек
щепотка сахара*

свежемолотая морская соль

В большой миске смешайте дрожжи и сахар и добавьте

немного теплой воды, чтобы получилась однородная паста. Посыпьте примерно половиной муки и перемешайте. Добавьте оливковое масло и вино и вымешивайте до мягкого, но послушного теста. Положите его в миску, накройте и оставьте в тепле примерно на час – пока не увеличится вдвое.

Разогрейте духовку до 200 °С и хорошо смажьте большой противень. Надавите на тесто кулаком, затем растяните по противню – оно должно быть довольно тонким. Снова оставьте подниматься на полчаса. Посыпьте душицей, оливками, морской солью. Выпекайте 20 минут, пока лепешка слегка не поднимется и не станет золотисто-коричневой. Ненадолго оставьте в противне остудиться, а затем подавайте теплой, нарезанной квадратиками.

Жареная утка с имбирем, апельсином и тимьяном

Это праздничное блюдо идеально подходит для зимнего застолья по особому случаю. Вкус вполне традиционный (апельсин – верный спутник утки), но все же немного новый за счет добавления трав и специй. Готовое блюдо – как по-настоящему праздничное – подавайте в темные зимние дни с любовью в сердце.

На 4–6 порций:

1–2 утки (всего 1,5–2 кг)

3/4 стакана куриного бульона

большой апельсин

треть стакана бренди

горсть нарезанных перьев свежего зеленого лука

3 столовые ложки меда

столовая ложка свежего нарезанного имбиря

столовая ложка сушеного тимьяна

кукурузный крахмал или мука

масло, соль и перец по вкусу

Разогрейте духовку до 180 °С. Поместите утку в большую утятницу, натрите маслом, солью и перцем и запекайте час, пока она не станет золотисто-коричневой. (Весь вытопившийся жир можете слить в баночку и потом пожарить на нем картошку.) В кастрюле смешайте сок апельсина (кожуру не выкидывайте), бренди, мед, имбирь и тимьян. Полейте смесью утку (немного сока останется) и продолжайте запекать до полной готовности – пока кожица не станет хрустящей.

Выньте утку и постарайтесь сохранить ее теплой. К остаткам

сока в кастрюле добавьте куриный бульон, доведите до кипения; если подливка будет слишком жидкой, добавьте немного кукурузного крахмала или муки для загущения. Разложите утку на сервировочном блюде (я люблю сразу разрезать на порции), полейте подливкой, добавьте тонкие полоски апельсиновой цедры, посыпьте нарезанным зеленым луком – и подавайте с рисом или жареными овощами.

Обжаренная брюссельская капуста с беконом, пеканом^[26] и чесноком

Даже люди, которые говорят, что не любят брюссельскую капусту, обычно наслаждаются этим блюдом. Но вы также можете заменить ее на детские листья шпината – только не варите их, а используйте сырыми.

На 4 порции:

0,5 кг свежей брюссельской капусты

115 г копченого постного бекона

чашка куриного или овощного бульона

чашка орехов пекан

пол чайной ложки мускатного ореха

измельченный зубчик чеснока

оливковое масло

соль и перец по вкусу

Срезав с брюссельской капусты поврежденные части, отварите ее в курином или овощном бульоне, чтобы она стала мягкой, но не разваливалась. Дайте немного остыть.

Бекон нарежьте небольшими кусочками или полосками и вместе с чесноком обжаривайте в большой сковороде, пока бекон не станет хрустящим. Пекан нарежьте крупными кусочками. В смесь бекона с чесноком добавьте немного оливкового масла, затем вмешайте мускатный орех, отварную брюссельскую капусту и пекан. Готовьте, помешивая, несколько минут, чтобы капуста как следует прогрелась. Подавайте горячим.



Пирог с персиками и кориандром

Этот простой и согревающий зимний десерт обычно всем нравится. Молотый кориандр придает восхитительную нотку этой традиционной сладкой закуске, которую также можно приготовить с яблоками, грушами или сливами.

На 6–8 порций:

4 стакана нарезанных персиков, свежих или консервированных

2 яйца

1,5 стакана муки

стакан сахара

полстакана кокосовой стружки

четверть стакана коричневого сахара

четверть стакана размягченного сливочного масла

чайная ложка молотого кориандра

чайная ложка разрыхлителя

пол чайной ложки молотой корицы

Разогрейте духовку до 180 °С. Хорошо смажьте форму для выпечки (я беру 22 × 33 см). Выложите персики и посыпьте сахаром, кориандром и корицей. В большой миске смешайте сахар, муку, разрыхлитель и кокосовую стружку. Добавьте яйца и масло и взбивайте до мягкого однородного теста. Равномерно выложите его на персики и выпекайте, покуда верх не станет золотисто-коричневым. Подавайте теплым со взбитыми сливками, ванильным мороженым или заварным соусом.

Кладовая травника

Мармелад из красного лука и тимьяна

Он намного вкуснее, чем кажется, и хорошо сочетается с сыром, мясом, хлебом и овощами – да с чем угодно. И прекрасно дополнит зимние запасы. Баночка этого мармелада станет отличным подарком!

На 4–6 маленьких порций:

0,5 кг очищенного и тонко нарезанного красного лука

стакан красного вина

3/4 стакана сахара

полстакана красного винного уксуса

столовая ложка сушеного тимьяна

*оливковое масло
соль и перец по вкусу*

Обжарьте в кастрюле лук и тимьян в небольшом количестве оливкового масла, чтобы лук стал мягким и прозрачным. Добавьте соль и перец по вкусу, затем сахар, уксус и вино, накройте кастрюлю крышкой и продолжайте томить не менее 30–45 минут или до загущения. Разлейте в небольшие простерилизованные баночки, герметично закупорьте, дайте остыть, потом разместите в своей кладовой. Вскрытую банку храните в холодильнике.

Ликер с апельсином и пряностями

Это старый южноафриканский рецепт, готовку по которому необходимо планировать заранее, поскольку она проходит в несколько этапов. Оригинальный ликер делается из мандаринов; если сможете раздобыть 3–4 штуки – замените ими апельсины. Этот пряный ликер прекрасно подавать после ужина или добавлять в соусы для десертов.

На примерно 4 стакана:

3 стакана бренди

2 апельсина

стакан сахара

стакан воды

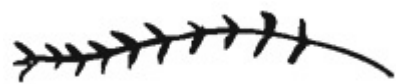
палочка корицы

5 гвоздиков гвоздики

пол чайной ложки мускатного ореха

Очистите апельсины, нарежьте кожуру полосками и оставьте сушиться не менее чем на 10 дней. Затем сушеную цедру раскрошите, ссыпьте в большую банку, добавьте специи и залейте 3 стаканами бренди. Накройте банку крышкой и оставьте в прохладном месте не менее чем на месяц; каждый день хорошенько встряхивайте.

Через месяц процедите смесь, чтобы отделить жидкость от апельсиновой цедры и специй, и верните в банку (должно остаться место). В кастрюле доведите сахар и воду до кипения и варите до густого сиропа. Остудите его, а потом влейте в банку с апельсиновой настойкой на бренди и хорошенько смешайте. Закройте крышкой и оставьте на несколько недель, чтобы развился аромат. Затем разлейте ликер в маленькие бутылочки и плотно закройте крышками или пробками. Выпейте за год.



Послесловие



В Талмуде, древней книге иудейских законов, говорится, что над каждым растением склонился ангел, что шепчет: «Расти, расти...» Я верю, что это правда. А еще верю, что и наше предназначение – расти. Причем самыми простыми и естественными способами. Это то, что мы все можем выбирать каждый день:

Выбирать радость,
выбирать изобилие,
выбирать волшебство

Так давайте сделаем это.

С благословением и любовью Гейл

Приложение А



Руководство по базовым ингредиентам

Я составила краткое руководство по ингредиентам, входящим в волшебные рецепты здоровья и красоты. Некоторые из них, возможно, уже есть у вас на кухне или в ванной, а другие можно без проблем купить в магазине или через интернет. В список не вошли те эфирные масла, травы и прочее, о которых было подробно рассказано в самой книге.



Английская соль

Этот природный минерал с обезболивающими и противовоспалительными свойствами помогает при боли в суставах. Ее хорошо добавлять в соли и смеси для ванны, комбинируя с пищевой содой или морской солью. Однако она довольно абразивна, поэтому не применяйте ее на сухой, поврежденной или раздраженной коже.

Апельсин

В некоторых рецептах используется свежая или сушеная апельсиновая цедра или свежий апельсиновый сок. Как известно, апельсины полны полезных веществ, например витамина С; они придают удивительную свежесть натуральной косметике, особенно скрабам и средствам по уходу за телом.

Бура

По поводу безопасности буры мнения разнятся, но я пользуюсь ею довольно давно – и проблем не было. Это кристаллический порошок, выполняющий роль эмульгирующего вещества (связывает масло и воду) и структурообразователя. Кроме того, это натуральный консервант, который помогает смягчать жесткую воду. Его не следует принимать внутрь, и не допускайте, чтобы он попал в или на глаза. Если у вас бывает аллергия на химические вещества, я бы посоветовала надевать перчатки при работе с бурой.

Вода

Один из основных и наиболее необходимых ингредиентов! Однако при создании травяных или натуральных средств рекомендуется использовать только дистиллированную или чистую родниковую (можно бутилированную) воду: так вы будете уверены в ее чистоте и в том, что в ваше косметическое зелье не попадут нежелательные вещества. Если под рукой есть только водопроводная вода, вскипятите ее, остудите – и тогда уже используйте.

Водка

Этот хорошо известный алкогольный напиток используется для приготовления настоек из травяного или цветочного сырья. Это также простой консервант, входящий в состав травяных одеколонов, тонирующих средств и тому подобного. Водка должна быть крепостью 40–50°, только не применяйте ее на сухой, загорелой или чувствительной коже.

Гамамелис

Эта доступная в продаже жидкость состоит из воды, смешанной с экстрактом гамамелиса. Из него получают отличный натуральный тоник и очищающее средство, особенно подходящие жирной или комбинированной коже.

Гидрозоли

Цветочная ароматная вода – побочный продукт дистилляции и извлечения эфирных масел. В паре, выделяемом при этих процессах, содержится много аромата и целебных свойств оригинального цветка или растения. Гидрозоли прекрасны сами по себе как освежающие и поднимающие настроение спреи для тела или помещений, но можно их добавлять и в натуральную косметику.

Вот некоторые наиболее распространенные гидрозоли:

 лаванда – чистый, свежий и успокаивающий аромат;

 цветок апельсина – счастливый и бодрящий;

 роза – нежный, теплый, расслабляющий;

 розовая герань – охлаждающий и бодрящий;

 розмарин – стимулирующий и освежающий.

Какао-масло

Несмотря на стопроцентно угадываемый запах, это не шоколад, так хорошо нам знакомый. Это кремообразное масло получено из какао-бобов и успокаивает кожу, а потому отлично подходит для лосьона, масла для тела и бальзама для губ. Оно твердеет при комнатной температуре, но тает от тепла кожи, поэтому с ним можно создавать косметику густой кремовой консистенции.

Кокосовое масло

Обогащенное натуральными компонентами, кремообразное, с чудесным тропическим ароматом, кокосовое масло широко применяется в зеленых зельях для тела и красоты. Особенно хорошо подходит для сухой, поврежденной солнцем кожи, а еще из него получается чудесный кондиционер для волос. Используйте масло органически выращенного кокоса везде, где только можно; оно твердеет при комнатной температуре, но быстро становится жидким, если банку или бутылку с ним поместить в миску с теплой водой.

Лимон

Я бы не смогла жить, если бы на моей кухне не было много-много лимонов! Лимон – яркий, солнечный фрукт; в нем, как и в апельсине, содержится витамин С. Кроме того, лимон – натуральный отбеливатель, им можно осветлить волосы и придать им солнечный вид. При умеренном использовании в средствах для лица и тела лимон удаляет излишки кожного сала, вяжет, дезинфицирует, но старайтесь не допустить его попадания в глаза. Лимон может повысить чувствительность к ультрафиолету, поэтому не применяйте косметику на основе лимона или содержащее его эфирное масло, если собираетесь находиться под солнцем.

Масло витамина Е

Продается в виде капсул. В этой книге есть рецепты, в которых предлагается добавить одну такую. Это антиоксидантное масло, полезное для заживления и восстановления поврежденной, обожженной или покрытой шрамами кожи. В составе зеленой косметики выполняет функцию мягкого консерванта.

Масло жожоба

Базовое масло для ароматерапии и прочих средств. Хорошая альтернатива маслу сладкого миндаля; легко впитывается в кожу, не оставляя жирных следов. Это очень стойкое масло отлично подходит для смесей масел для ванн и массажа, в качестве кондиционера для волос и для улучшения состояния ногтей.

Масло ши

Натуральный продукт из дерева, второе название – карите. Похоже на мягкое масло сливочного цвета. У натурального продукта довольно неприятный запах, поэтому я предлагаю поискать белый – очищенный – его вариант, который пахнет мягче, но так же питает и смягчает кожу, что делает его отличной добавкой к лосьонам, кремам и другим зельям, ухаживающим за кожей.

Масло шиповника

Это чудесное масло получают из андского шиповника. Оно богато незаменимыми жирными кислотами и идеально подходит для зрелой, сухой или поврежденной кожи, способствует заживлению и регенерации шрамов и растяжек. Если добавить его в кремы для лица и эликсиры, можно получить удивительные результаты. Однако не используйте на жирной или комбинированной коже, потому что шиповник может ухудшить их состояние.

Мед

Предпочтительно использовать натуральный и органический, так как более дешевый часто оказывается разбавленным сиропом и другими подсластителями. За его утонченную сладость, успокаивающие и увлажняющие свойства я люблю добавлять немножко меда в зеленые зелья для тела и красоты. Пожалуйста, обратите внимание, что мед не следует давать детям до года или применять на них.

Морская соль

Имеет много разных применений и доступна в различных формах. Пожалуйста, используйте только чистую, нейодированную соль без добавок. Лучше всего брать мелкого помола, так как более крупный очень абразивен для кожи. Можно брать розовую гималайскую соль с аналогичными свойствами. К тому же ее нежно-розовый цвет отлично смотрится в скрабах и средствах для ванн. Не используйте солевые скрабы на лице или на сухой, чувствительной и поврежденной коже: они слишком жесткие и сильно сушат.

Настой бензоиновой смолы^[27]

Натуральный старинный консервант, который добавляют в очень небольших количествах; его историческое название – «бальзам монаха». Содержит йод, на который у некоторых может быть аллергия.

Оливковое масло

Базовое масло, хотя, по моему мнению, оно меньше подходит из-за своего аромата и общей тяжести. Однако его можно смешать с более легким базовым маслом, которое транспортирует полезные и целебные свойства оливкового. Замаскировать его аромат в косметике будет трудно, поэтому лучше приберегите его для медицинских целей. А масло первого отжима оставьте для готовки: там оно просто незаменимо!

Пищевая сода

Она же бикарбонат натрия, белый порошок без запаха, способна смягчать, успокаивать. Очень хороший компонент для натуральной соли для ванн, поскольку устраняет раздражение и зуд кожи.

Пчелиный воск

В бальзамах и другой вашей домашней природной косметике используйте самый качественный нерафинированный пчелиный воск, который только сможете найти. Можно приобрести в виде цельных блоков, но пропускать его через терку бывает сложно, поэтому я предпочитаю брать воск в гранулах – их легче измерить и расплавить. Пчелиный воск передает натуральной косметике свои уникальные свойства и нежный аромат. Пожалуйста, не используйте синтетический воск: он рафинирован и содержит вещества, противоречащие цели создания зеленых зелий для красоты.

Растительный глицерин

Легче масел, но с такими же свойствами. Глицерин – прозрачное, слегка сладковатое увлажняющее вещество. Хорош в лосьонах и средствах для тела, особенно для сухой или зрелой кожи. Его можно использовать вместо алкоголя в составе травяных настоек, а еще он подходит для вегетарианцев и веганов.

Сладкое миндальное масло

Отличное базовое масло для создания натуральной косметики и зелий для ароматерапии; это светло-золотистое масло с богатыми увлажняющими свойствами подходит для всех типов кожи.

Сухое молоко

Цельное сухое молоко содержит полезные жиры и молочную кислоту. Оно обогащает смеси для ванн, его можно добавлять в очищающие средства для кожи. Не используйте сухое молоко с низким содержанием жира или обезжиренное – оно не окажет нужного эффекта. Если у вас аллергия на молочные продукты или вы предпочитаете их не употреблять, используйте сухое кокосовое молоко вместо коровьего.

Яблочный уксус

Предпочтительно органический; он обладает вяжущим действием, освежает и успокаивает. Подходит для многих типов кожи, за исключением очень сухой или чувствительной.



Приложение В



Инструменты и прочие полезности

Многие инструменты и посуда, необходимые для создания полезных средств из трав и цветов, уже у вас есть, но я подскажу, что полезно завести специально для домашней зеленой магии. Очень важно, чтобы любые инструменты и посуда, что вы используете для приготовления снадобий и зелий, больше нигде и никак не применялись, тем более для кулинарных задач. Такой подход предотвратит перекрестное загрязнение и не позволит испортить результат. Важно также, чтобы ваш инструментарий был как можно более чистым, сухим и без пыли. После использования обязательно мойте все в очень горячей мыльной воде, а потом оставляйте просохнуть на стерильной поверхности.

Итак, полезный инструментарий травника включает:

 **Миски, много мисок** – от маленьких до больших. Лучше всего подходят чаши из жаропрочного стекла или нержавеющей стали; фаянсовые или керамические тоже можно использовать, только если их не требуется подогревать. Никогда не пользуйтесь пластиковыми или алюминиевыми мисками: они впитывают запахи и могут выщелачиваться в продукт. То же самое и с кастрюлями: предпочтительны из стекла или нержавейки.

 **Ступка и пестик** для измельчения трав и специй. Мельница или чоппер для специй тоже пригодятся: они быстрее.

 **Погружной блендер**, маленький блендер или кухонный комбайн для пасты из трав и тому подобного.

 **Секаторы и хорошие кухонные ножницы** для сбора трав. У меня также есть замечательная пара маленьких ножниц для зелени – ими можно срезать мелкие листья со стеблей.

 **Хорошая разделочная доска**, деревянная или пластиковая; не забудьте тщательно очищать ее после применения и не использовать для готовки.

 **Мультиварка** (особенно миниатюрная) может пригодиться для приготовления масляных экстрактов и прочего.

 **Пароварка** – хорошо, если она у вас есть, но можно обойтись и без нее. Я использую небольшую жаропрочную миску, которая плотно прилегает к верхней части кастрюли, и этого вполне достаточно для паровых бань. Только убедитесь, что дно миски не касается кипящей воды.

 **Одноразовые деревянные ложки** для перемешивания. Их можно заменить палочками для мороженого или суши. Эфирные масла склонны впитываться в древесину, поэтому такие деревянные мешалки лучше сделать одноразовыми.

 **Стеклянные пипетки** полезно иметь в запасе на тот случай, если флакончики с эфирным маслом не будут иметь крышки-капельницы. После каждого использования обязательно промывайте их в очень горячей воде и тщательно просушивайте.

 **Несколько воронок** (предпочтительно из нержавеющей стали) для розлива ваших творений в бутылки или банки.

 **Мелкоячеистые ситечки** для процеживания настоев и прочего; дополнительно можно выстлать кофейным фильтром.

 **Стеклянные банки** различных размеров с прочными крышками. Предпочтительны из темного стекла – коричневого или синего, это помогает дольше сохранять свежесть травяных продуктов, но если доступны только прозрачные банки, просто заверните их в темную бумагу и перевяжите ее шпагатом. Иногда из соображений безопасности лучше взять пластиковые банки, особенно в ванных комнатах или в домах с детьми. Если хотите

использовать банку повторно, обязательно сначала как следует вымойте и просушите ее.



Маленькие пластиковые баночки хороши для бальзамов для губ, ароматических бальзамов и подобных средств. К тому же их удобно носить в сумочке.



Приложение С



Основные принципы приготовления травяных средств

В этой книге представлено несколько видов растительных средств, и, как правило, они готовятся одинаковыми методами. Поэтому я подготовила для вас базовые правила, которые помогут разрабатывать собственные уникальные рецепты с любимыми травами, маслами и цветами.

Настои

Это самая простая форма травяных средств. Часто используется в чаях, отварах или добавляется в ванну. Настои могут входить в состав некоторых травяных снадобий для здоровья и красоты.

Поместите нужные травы (свежие или высушенные, но сухих нужно вдвое меньше) в стеклянную или фаянсовую миску (или чайник), затем налейте столько кипятка, чтобы покрыть растительное сырье, и оставьте на 10–15 минут. Процедите и пейте, если готовили чай или отвар, или дайте остыть, прежде чем добавлять в другие средства. Настои можно подсластить медом или смешать с фруктовым соком или другим чаем (зеленый, ройбуш или эрл грей).

Травяные уксусы

Уксус широко используется на кухне и в фитотерапии. Это натуральный консервант и тонизирующее средство, которое также помогает извлекать ароматы и лечебные свойства из трав и цветов. У меня всегда припасены травяные уксусы, и я часто добавляю их в различные снадобья для здоровья. По возможности используйте натуральный яблочный уксус: он обладает антибиотическими, антисептическими и противогрибковыми

свойствами и исключительно эффективен, если смешан с травами и другими целебными растениями.

Чтобы приготовить зеленый уксус, используйте свежую зелень – только хорошо ее просушите: это предотвратит развитие плесени. Поместите зелень в большую стерилизованную стеклянную бутылку, влейте яблочный уксус, чтобы полностью покрыть сырье. Закупорьте бутылку (не используйте металлическую крышку: уксус ее разъест) и поставьте в прохладный темный шкаф на 4–6 недель, каждые пару дней хорошенько встряхивайте. Готовый зеленый уксус процедите в подходящую бутылку. Если его правильно хранить, он прослужит до 2 лет. Если он обесцветился или в бутылке появилась плесень или осадок, вылейте и приготовьте новый.

Чтобы приготовить зеленый уксус исключительно для кулинарных целей, используйте этот же рецепт, только вместо яблочного можно взять белый или красный винный уксус или даже – в крайнем случае – солодовый (хотя, думаю, его сильный аромат может быть невыносимым).

Травяной мед

Это один из моих любимых способов использовать силу трав и других растений в сочетании с целебной вкушностью меда. Травяной мед настолько хорош, что его можно просто есть ложкой. Позволю себе напомнить, что любые травы, которые вы выберете, должны быть полностью сухими, чтобы избежать плесени.

Готовится он очень просто: в стеклянную баночку 250 мл поместите полстакана свежих или четверть стакана сушеных трав и залейте их таким количеством натурального меда, чтобы он полностью покрыл зелень (примерно 3/4 стакана). Закройте банку крышкой и минимум на 3 недели оставьте настаиваться в прохладном темном месте. Затем процедите, чтобы отделить растительное сырье, и храните мед в стерилизованной банке с плотно закрытой крышкой.

Для зеленого меда хорошо подходят (в зависимости от целей, конечно) чеснок, орегано (душица), шалфей, тимьян, куркума, лаванда, мелисса лимонная, свежий имбирь, мята или палочки корицы. Мед обладает антибактериальными и иммуностимулирующими свойствами, поэтому его можно добавлять в тонизирующие средства и лекарства от простуды и проблем с дыханием. Кроме того, он способен успокаивать кожу при незначительных ожогах и ранах. На кухне я люблю поливать булочки, кексы и блины медом из мяты, имбиря или лепестков розы. Травяной мед – прекрасное дополнение к маринадам и

заправкам для салатов, а еще его можно просто размешать в чашке чая.

Травяные сиропы

На вкус сладкие, как мед, но готовятся из кленового сиропа или сахара. Придадут колорита напиткам и коктейлям, десертам, сладким соусам, маринадам; ими можно обмазывать мясо или курицу перед жаркой. Коричневый сахар вполне заменяется на белый или на сироп агавы в качестве подсластителя.

Положите в кастрюлю 1,5 стакана свежих или стакан сушеных трав и залейте 3 стаканами воды. Доведите до кипения и покипятите на медленном огне около 20 минут, покуда жидкость не уменьшится вдвое. Процедите и отделите травы; добавьте в жидкость стакан коричневого сахара или кленового сиропа. Снова доведите до кипения, затем снимите с огня и добавьте четверть стакана бренди, водки или яблочного уксуса. Охлажденный сироп разлейте в бутылки или банки, хорошо закупорьте и храните в холодильнике до 6 месяцев. Алкоголь или уксус действуют как натуральный консервант и не позволяют появиться плесени.

Травяные масла

Травяные масла готовят холодным замачиванием или получают экстракт, нагревая масло. В любом случае вам понадобится 1,5 стакана свежих или стакан сухих трав. Они должны быть полностью сухими, без росы или влаги. Чтобы получить простое травяное масло, поместите травы в большую чистую стеклянную банку. Залейте маслом; в кулинарных целях я предпочитаю легкое оливковое, арахисовое или сафлоровое масло, а в лечебных – кокосовое (подогрейте, если затвердело), сладкого миндаля или жожоба.

Травы должны быть полностью покрыты маслом; поставьте банку в прохладный темный шкаф на 3–4 недели, время от времени встряхивайте. Затем процедите через муслин, марлю или большой кофейный фильтр, чтобы отделить растительное сырье. Настоянное масло храните в стеклянной банке или бутылке с плотно закрывающейся крышкой. Оно простоит не менее года. Если появилась плесень, лучше выбросить и приготовить свежее.

Травяную вытяжку с нагреванием масла готовят из тех же ингредиентов, но травы и масло помещают в верхнюю часть пароварки и на очень слабом огне оставляют настаиваться не менее часа, часто перемешивая. (Подойдет и небольшая мультиварка на самом слабом режиме.) Когда масло полностью остынет, хорошенько процедите. Оно может храниться в стеклянных банках 1–2 года.

Травяные масла бесконечно универсальны на кухне и пригодятся для заправки салатов, маринадов, жареной картошки, соусов и многого другого. Травяные масла, хоть и менее концентрированы, обладают такими же свойствами, что и эфирные. Поэтому их также можно использовать для массажа, как масло для ванны или добавлять в бальзамы, кремы и мази.

Травяные настойки

Настойка – один из наиболее действенных способов длительно сохранить активные вещества, содержащиеся в травах, и получить доступ к целебным свойствам растения в их концентрированной форме. Обычно настойки делают на спиртовой основе, но, если предпочитаете не использовать алкоголь, его можно заменить яблочным уксусом или растительным глицерином.

В большую стеклянную бутылку поместите стакан сушеной или 2 стакана свежей зелени и налейте 1,5 стакана водки (подойдут также бренди или ром): алкоголь поможет замаскировать вкус горьких трав. Закупорьте и оставьте на 2–3 недели в прохладном темном месте, часто встряхивайте. Процедите настойку через ткань, чтобы отфильтровать травы, и храните в маленьких бутылочках из темного стекла с внятной маркировкой и датой. Обычно настойки принимают 3 раза в день, добавляя по несколько капель в стакан воды. Если вкус неприятный, можно немного подсластить медом или фруктовым соком.

Цветочные эссенции

Большинство из нас так или иначе знакомы с цветочными эссенциями, поскольку они теперь широко доступны и сделаны из цветов из разных уголков мира. А еще вы наверняка слышали (и не только от меня) о цветочных эссенциях, разработанных доктором Эдвардом Бахом в Великобритании.

Цветочные эссенции дают доступ к уникальным природным энергиям не только самих цветов, но и листьев и других частей растения. Этим можно пользоваться, чтобы помочь себе справиться с любыми препятствиями или эмоциональными проблемами.

Некоторым эта концепция кажется слишком эзотерической, но я рекомендую каждому хотя бы разок создать свою эссенцию из того растения или цветка, что, как вам кажется, как-то по особенному к вам обращается. Чтобы различить этот зов, нужно лишь время, чтобы побыть в спокойствии, открыть сердце и вслушаться в себя. Благодаря этому интуитивному выбору

создавать собственные цветочные эссенции так легко и удивительно волшебны. Возможно, такие цветы, к которым тянет, растут в вашем саду, а может быть, они встретятся на прогулке за городом или даже на местном фермерском рынке. Не нужно волноваться, съедобно ли растение или ядовито: в цветочных эссенциях нет следов исходного сырья.

Первым делом выберите цветы или растения, с которыми ощущаете связь. В ясный солнечный день (это очень важно) наполните большую стеклянную миску родниковой водой и поставьте в хорошо освещенное ярким солнцем место. Соберите цветы и растительный материал в плоскую корзину, стараясь как можно реже прикасаться к ним. Осторожно срезайте их ножничками или небольшим садовым секатором и бережно кладите в корзину. Потом положите растения плавать на воду и оставьте под ярким солнцем как минимум на 2 часа. После этого извлеките их веточкой или чем-то подобным: нужно как можно меньше прикосновений к ингредиентам эссенции, чтобы не передавать жидкости слишком много своей энергии.

Разбросайте растительное сырье у основания дерева, поблагодарив мать-землю за красивые дары, которыми она щедро делится с нами. Водой же наполните до половины большую простерилизованную бутылку из темного стекла. Долейте доверху бренди или водку. Теперь у вас готова материнская эссенция. Промаркируйте бутылку, укажите дату.

Чтобы приготовить флакончики с цветочной эссенцией на каждый день, добавьте 4–7 капель материнской эссенции в маленькие – 30 мл – флаконы-капельницы из темного стекла; залейте алкоголь по вашему выбору, добавьте этикетку с маркировкой и датой.

Добавляйте несколько капель цветочной эссенции в стакан с родниковой водой, теплую ванну или капайте непосредственно под язык. Чтобы приготовить лунную эссенцию, которая в целом готовится так же, создавайте ее при свете полной луны – подробности смотрите в [летнем разделе](#), в [главе о заботе](#).



Алфавитный указатель рецептов



Еда

Блинчики со шнитт-луком

Волшебная зеленая соль

Гаспачо с огурцом и кориандром

Жареная утка с имбирем, апельсином и тимьяном

Жаркое с бараниной

Запеченные корнеплоды со взбитыми сливками

Зеленый соус, или Salsa Verde (с некоторыми отличиями!)

Капоната с розмарином

Конфитюр из трав

Костровой грибной суп

Куриный бульон «Ярмарка в Скарборо»

Курица с душицей и лимоном по-гречески

Лепешка из душицы и оливок

Лимонно-тимьянный снежный крем

Мармелад из красного лука и тимьяна

Масло с лимоном и травами

Обжаренная брюссельская капуста с беконом, пеканом и чесноком

Паста с лимоном, анчоусами и укропом

Песто из душицы с петрушкой

Печенье «Мадлен» с розой и лавандой

Пикули «Садовое блаженство»

Пирог с персиками и кориандром

Пирожные с яблоком и корицей

Пряная курочка с кокосом

Пряный тыквенный чатни

Салат из моркови, лимона и мяты

Тапенад с оливками и тимьяном

Трехцветный салат из томатов
Тыквенные оладьи с шалфеем
Фриттата с перцем, картофелем, базиликом и фетой
Хипстер-соус
Шоколад с мятой



Напитки

Антинасморковый чай с шалфеем
Весенний утренний чай
Вино волшебного торжества
Лавандово-розмариновый уксус
Латте с кокосом и куркумой
Летний чай рассвета
Ликер с апельсином и пряностями
Лунная эссенция с жасмином
Одуванчиковое вино к весенним праздникам
Тоник для вдохновения
Тоник с тимьяном, медом и лимоном
Травяной чай из ромашки и мяты
Чай туласи
Чайная пряная смесь



Ритуалы и практики

Алтарь благодарности
Астрологический сад
Благословения из сада
Босиком по траве
Весенняя уборка (внутри и снаружи)
Дары ивы
Зачарованный сад

Зимнее празднество
Знакомьтесь: цветок
Кладовая травника
Книга бытия (а не делания)
Кормите птиц
Лунный дневник
Мудрость опадающих листьев
Окуривание: древний дар растений и огня
Открывая сердце. Ритуал с розой
Посадки по лунному календарю
Приоконный ящик с полезными на кухне растениями
Природная мандала
Прогулки под дождем
Птичка ваби-саби
Путь утраты
Ритуал с тремя свечами
Сбор трав
Тимьян для пчел
Травяная астрология
Угощение духов
Целебные растения, которые следует знать (весна)
Целебные растения, которые следует знать (лето)
Целебные растения, которые следует знать (осень)
Целебные растения, которые следует знать (зима)
Четыре стороны света
Эфирные масла для исцеления сердца



Забота

Аромасло «Новые горизонты»
Ароматные чакры: простой праймер для весны
Ароматный бальзам «Алхимия умиротворения»
Ароматный бальзам для умиротворения и концентрации
Бальзам от головной боли
Бодрящий ванный чай
Ванильно-кокосовый бальзам после загара
Ванна для ног с эвкалиптом и жасмином
Весенний утренний тоник

Взбитое масло для тела «Позитив»
Восстанавливающий силы эликсир для ванн
Гель с огурцом и алоэ вера
Душистый тальк «Летний бриз»
Зимнее масло для помощи волосам
Ингаляция для измученных гайморитом
Крем для тела «С любовью в сердце»
Кремовые шарики для ванны
Лечебный лосьон из календулы
Масло для ванны «Сладкие сны»
Масло для пробуждения кожи лица
Массажное масло с вербеной лимонной
Массажное масло с имбирем и розмарином
Освежающий цитрусовый тоник
Очищающий тоник с яблоком и шалфеем
Паровая баня для потускневшего лица
Противовирусный пар для лица
Пряный чайный скраб
Скраб для рук и ног «Дары сада»
Сладкий блеск для губ
Спрей для блеска и красоты волос
Спрей для отпугивания жучков
Тайное молоко Клеопатры
Успокаивающая ванна после загара
Успокаивающий и очищающий скраб
Флоридская вода
Целебная весенняя ванна
Целебный травяной эликсир для рук
Чакральная соль для ванны с травами
Эфирная благодать
Эфирные масла для исцеления сердца



Природный дом

Антистресс-спрей для тела и дома
Аромадиски «Летняя свежесть»
Аромасмесь «Кипящий дух»
Бодрящий спрей для комнаты

Волшебный очиститель
Настой для гостеприимства
Разливочные флакончики
Сосна преобразующая
Спрей для подушки «Спокойные ночи»
Очищающий спрей с можжевельником

Рекомендованное чтение



Здесь представлен лишь краткий список травяных, садовых и магических книг, к которым я чаще всего обращаюсь за вдохновением и информацией. Старые книги, как правило, можно найти в букинистических магазинах, в местной библиотеке или на Amazon.

Alexander, Jane. *The Smudging and Blessings Book: Inspirational Rituals to Cleanse and Heal*. New York: Sterling, 2009. В этой чудесной книге описаны некоторые простые ритуалы и практики разных народов мира.

Ball, Stefan. *Bloom*. London: Vermilion, 2006. Вдумчивое, глубокомысленное знакомство с цветочными средствами Баха.

Blackie, Sharon. *The Enchanted Life*. September Publishing, 2018. Эта книга не столько про растения, сколько про то, как ежедневно ощущать волшебство жизни, уделяя внимание природе.

Bloom, Jessi. *Creating Sanctuary*. Portland, OR: Timber Press, 2018. Эта книга из числа моих абсолютных фаворитов: в ней есть великолепные садовые идеи и подсказки о том, как создавать зеленые территории, полные волшебства и вдохновения.

Bremness, Lesley. *The Complete Book of Herbs*. London: Dorling Kindersley, 1998. Множество чудесных идей о различных садиках с полезными травами. Отличный источник информации для начинающих.

Buchman, Dian Dincin. *Feed Your Face*. London: Duckworth, 1974. Это старая книга, одна из моих первых о травничестве. Если сумеете раздобыть ее, обнаружите очень много практической информации.

Dorling Kindersley, eds. *Essential Oils*. London: Dorling Kindersley / Penguin Random House, 2016. Это всеобъемлющий обзор эфирных масел и ароматерапии с рекомендациями по созданию смесей от компании Neal's Yard Remedies.

Dugan, Ellen. *Garden Witchery: Magick from the Ground Up*. Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2003^[28]. Великолепный источник информации со множеством идей по сезонному садоводству.

Fewell, Amy K. *The Homesteader's Herbal Companion*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield, 2018. Прекрасная книга о травах с садовыми идеями, рецептами и даже полезными средствами для домашних питомцев и крупного скота. Она побуждает меня сбежать и поселиться в провинции!

Griffiths, Jane. *Jane's Delicious Herbs*. Cape Town: Sunbird Books, 2016. Книга южноафриканского автора, но в ней много универсальной информации, которая пригодится в любом уголке мира, так что, возможно, вы не пожалеете, если сможете достать ее.

Jirsa, Amy. *The Herbal Goddess*. North Adams, MA: Storey Books, 2015. Посвящена 12 наиболее популярным травам и специям; рассказывает, как выращивать и применять их с пользой для тела и эмоций.

Little, Kitty. *Kitty Little's Book of Herbal Beauty*. London: Penguin Books, 1980. Эта книга у меня уже много лет, и до сих пор я нахожу в ней много разумных и мудрых советов по травничеству.

McBride, Kami. *The Herbal Kitchen*. San Francisco: Conari Press, 2010. Множество чудесных рецептов и идей по созданию запасов для кладовой травника.

Murphy-Hiscock, Arin. *The Green Witch*. MA: Adams Media, 2017^[29]. Просто и доступно о природной магии.

Nickerson, Brittany Wood. *Recipes from an Herbalist's Kitchen*. North Adams, MA: Storey, 2016. Если бы пришлось выбирать, я бы оставила у себя именно эту книгу: не потому, что в ней много вкуснейших рецептов, а из-за обилия информации о травничестве в целом и глубоких идей.

Robertson, Debora. *Gifts from the Garden*. London: Kyle Books, 2012. Чудесные и естественные идеи для сада и подарков.

Sullivan, Rebecca. *The Art of the Natural Home*. London: Kyle Books, 2017. Хорошая вводная информация о том, как жить простой зеленой жизнью.

Telesco, Patricia. *A Floral Grimoire*. New York: Kensington Publishing, 2001. Как использовать травы для амулетов, заклинаний и магических ритуалов.

Toll, Maia. *The Illustrated Herbiary*. North Adams, MA: Storey Books, 2018^[30]. Удивительный и чарующий справочник по 36 растениям и той магии и мудрости, которыми они способны поделиться.

Tourles, Stephanie. *Organic Body Care Recipes*. North Adams, MA:

Storey Books, 2007. Растительные рецепты косметики для волос, тела и ванны, а также информация о натуральных ингредиентах.

Whitehurst, Tess. *The Magic of Flowers*. Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2016. Полный справочник по 80 цветам и их холистическим и терапевтическим свойствам, обзор цветочных эссенций, эфирных масел, ароматерапии и целительных ритуалов.

Над книгой работали



Руководитель редакционной группы *Ольга Архипова*

Ответственный редактор *Анна Штерн*

Литературный редактор *Дарья Анацко*

Арт-директор *Яна Паламарчук*

Дизайн макета и обложки *Анна Чернышева*

Корректоры *Екатерина Тупицына, Елена Гурьева*

В оформлении использованы изображения по лицензии [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (обложка: Arefyeva Victoria, Ekaterina Kolchenko, Zein Republic Studio, Kite-Kit; блок: Kite-Kit, MM_photos, Ekaterina Kolchenko, ilolab)

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

notes

Цветочная терапия Баха, цветочные капли доктора Баха – это терапия, разработанная английским врачом-гомеопатом Эдвардом Бахом в 1930-х годах. Суть терапии – в лечении болезней и недугов цветочными эссенциями, состоящими из воды и бренди в пропорциях 1:1, в которых настаивается цветок. Подробнее об этом здесь – [Лето / Открытое сердце / Знакомьтесь: цветок](#); [Осень / Открытое сердце / Путь утраты](#); [приложение С / Цветочные эссенции](#). *Здесь и далее примечания редактора.*

Она же эпсомская соль, сульфат магния, горькая соль, сульфат магнезии.

Базовые, транспортные, масла-носители, масла-основы – масла, способные растворять в себе эфирные масла и транспортировать их через кожу.

Бура, она же тетраборат натрия, боракс, натрий тетраборнокислый, – натриевая соль борной кислоты.

То же, что гидролат, травяной дистиллят, цветочная/флоральная/эссенциальная вода.

Тапенад – густой соус (иногда даже пастообразный) прованской кухни из оливок, анчоусов и каперсов. Последние в прованском языке обозначаются словом «тапены» – отсюда и название соуса.

Rescue Remedy (Рескью Ремеди) – гомеопатический препарат из системы доктора Баха, применяемый при стрессовых ситуациях. Объединяет 5 оригинальных цветочных эссенций.

Ройбуш, или ройбос, – травяной чай из Южной Африки. Иногда его называют красным чаем.

Около 4 граммов.

Ветивер, ветиверия – злаковое растение из Индии, культивируемое в Китае, Японии, Бразилии, на Яве и Гаити ради получения из его корней эфирного ветиверового масла, которое имеет (при ароматерапии) расслабляющий эффект.

Под «латте» мы обычно подразумеваем кофе, но на самом деле этим словом называют самые разнообразные напитки, в которых доля молока главенствует над остальными жидкостями, латте-чай например. Latte в итальянском именно его, молоко, и обозначает.

Чатни – большая группа традиционных индийских соусов, что-то вроде недесертных джемов. Бывают острые чатни, арахисовые, мятные, кокосовые, фруктовые и овощные – сырые или вареные и вообще какие угодно, из любого растительного ингредиента. Чатни кладут рядом с рисом или подают в небольших розетках, чтобы украсить стол, возбудить аппетит и оттенить вкус основного блюда.

Другие идеи на эту тему здесь: Весна / Садовничество / Травяная астрология.

Здесь и далее этот маркер будет объединять рецепты, по которым можно готовить консервацию длительного хранения. Вы можете дополнить ею свою коллекцию полезных даров, организованную по принципу кладовой травника, о которой было рассказано в предыдущей главе.

Муслин – очень тонкое полотно преимущественно из хлопка, шерсти, шелка или льна. Может использоваться для отцеживания.

Пикули – замаринованные вместе различные овощи. Эта разновидность консервации впервые появилась в Англии.

Йоль – праздник середины зимы у древних германских народов и англосаксонских племен. У неоязычников и виккан – день зимнего солнцестояния, один из шабашей Колеса года.

Ханука – еврейский праздник, начинающийся 25 кислева (кислев – третий месяц еврейского календаря, обычно соответствующий григорианскому ноябрю/декабрю) и продолжающийся 8 дней, до 2 или 3 тевета (четвертый месяц еврейского календаря, обычно соответствующий декабрю/январю).

Сретение, Сретение Господне – христианский праздник, отмечаемый в честь принесения в Иерусалимский храм младенца Иисуса Христа его родителями на 40-й день после Рождества.

Имболк, День Бригитты – отмечается по ирландскому календарю среди гэльских народов при первых признаках весны. Обычно празднуется 1 или 2 февраля, так как это день на полпути между зимним солнцестоянием и весенним равноденствием.

Имеется в виду неперево­димая игра слов: «эфирные масла» по-английски – essential oils, при этом слово essential имеет значение «существенный, необходимый, основной». В русском языке «эфирное масло» и «эссенция» обозначают разные химические соединения.

Ретрит – заимствование из английского, обозначает времяпрепровождение, посвященное какой-либо духовной практике.

Цельные сливки или молоко не подвергались никакой обработке, изменяющей состав и приводящей жирность к определенному показателю. Поэтому жирность цельных молочных продуктов и молока будет разной от партии к партии, а на упаковках будет записываться как диапазон, в котором она может варьироваться: 3,2–4,0 %, например.

Скарборо – курортный город на берегу Северного моря в английском графстве Норт-Йоркшир. «Ярмарка в Скарборо» – название старинной английской баллады, в которой рефреном служит фраза «Петрушка, шалфей, розмарин и тимьян».

Букет гарни – пучок сухих душистых трав, обернутый лавровыми листьями, перевязанный кулинарной ниткой или помещенный в хлопчатобумажный мешочек.

Пекан – один из самых жирных видов орехов. Немного напоминает грецкие.

Чаще встречается под названием «настойка бензоина». Довольно едкий, потому что делается на этаноле.

Дуган Э. Магия трав для начинающих. Приземленное волшебство. СПб.: ИГ «Весь», 2020.

Мёрфи-Хискок Э. Green Witch. Полный путеводитель по природной магии трав, цветов, эфирных масел и многому другому / пер. с англ. М. Быковой. М.: Эксмо, 2021.

Толл М. Магический гербарий. Вдохновляющие послания и ритуалы от 36 волшебных растений / пер. с англ. Я. В. Тимковой. М.: Эксмо, 2019.